مُمتلئ بالفراغ

د. عماد رشاد عثمان

تأملات حول التعافي
من الإدمانات والسلوكيات القهرية



إهداء

إلى (رفعت)... الصديق والمعلم، والأب والمرشد، صاحب روح طفل وحكمة راهبٍ خبرته الأزمنة وحنكته التجارب، يحمل صلابة جبلٍ، وقلبًا بِرِقّةِ غيمة!

وإلى روح (بيل ويلسون)... الذي كانت مُعاناتُه معنى لِمَن ورائه!

وإلى (صفاء)... التي أذهلتني عن نفسي فبدأتُ بالكتابة إليها عاشقًا، ثم شيّدتْ لي -طوعًا- منصةً فوق اتساعات صدرها لأُحلّق مستكشفًا ومُلاحقًا غانية تسمى الأبجدية! فقالت: «ارحل وراء الحرف، جذورك تمتد داخلي، فلا أخشى أن تجتثك حكاية»

وإلى (بكر)... صديقي المرآويّ، الذي يقرأُني ولا يقرأ لي، يشدني إلى الأرض كمرساة لئلا يختطفني خيالي!

وإلى (فيليب).. الدليل الخبير الذي سأظل مَدينًا له ما حييت.

وإلى (م. درويش) المُعلم المستنير، المستكشف صاحب روح الباحث، وفطنة العارف، ومهارة المجرِّب، واتساعات الموسوعي.. وصمت المليء.

وإلى كل بطلٍ قابلته في الطريق وقد انزلق بخفة مُضنية من أغلال إدمانٍ ما؛ لأرى الله بات يسكن -هناك- بين عينيه!



مقدمة

«هناك من يقضي حياته كلها في القراءة دون أن يمضي إلى ما هو أبعد من القراءة، هؤلاء يبقون ملتصقين بالصفحات، لا يدركون أن الكلمات ليست سوى أحجار مصفوفة تعترض تيار النهر، وأنها لموجودة فقط كي نتمكن من استعمالها للوصول إلى الضفة الأخرى»

جوزيه ساراماغو

- هذا الكتاب بالذات كان الأصعب؛ فلطالما وقفت أمام الإدمان كَصرح ضخم مشيد من نظريات متشابكة، وبيولوجيا معقدة، ومظاهر منوعة، وتجارب عميقة، متسائلًا: أنَّى لي أن أتمكن من الإحاطة بمثل هذا المجال للحد الذي يجعلني أتجرأ بصفاقة ثقافية ومجازفة متعدية لأكتب كتابًا يتناول بعضًا منه.

وقد أقعدني هذا الخاطر، وشلتني الهواجس طويلًا بوعي مِني عبر التأجيل لبحث أوسع أو الاكتفاء بتقديم بعض (الفيديوهات) هنا وهناك تخص الأمر، وبشكل (لا واعٍ) أحيانًا عبر التململ والتنصل من التزامي تجاه الناشر بوعدٍ قطعته يخص العمل على هذا الموضوع.

حتى وجدت فكرة ما تنتابني وتحتلني وتستحوذ عليّ

وتحركني للعمل وتقاوم الكف والتثبيط؛ ومُفادها «إن الإدمان بالذات لم ينفع فيه كثيرُ علمٍ، وليس بالضرورة أن تكون المعرفة النظرية وتعلّم المسارات البيولوجية بالتفصيل ذات أدنى نفع في مسار التعافي، فالتعافي في جوهره تجربة فريدة، أقرب للتحول الروحي والنفسي منها لتعلم مهارات أو استكشاف نظريات تخص الداء».

لذا فأنا هنا إنما أكتب تأملات العابرين برحلة التعافي، محض رؤية إنسانية وتأملات لأناس يحيون في عالم إدماني حتى نخاعه يعزز التوجه الإدماني ويغذينا جميعًا بالهوس، وخاطرات عابر طريق قابل أناسًا علموه أكثر مما علمته الكتب، وعصارة تجارب آخرين طلبوا المساعدة ظنًّا تخيليًا منهم أنه ذاك العارف؛ فإذ بهم يعرفونه على أعماق هذا العالم المؤلم والموحش، فقطف قطفة منه، ووضعها في نسق وأتى بها هنا؛ لعلها تساعد، وقد علمت أنه لا شيء يمكن أن يساعد مدمنًا يعاني مثل استلهامه لتجربة إنسانية وتلامسه مع خطاب غير توجيهي.. ولعلني أستحضر الآن عبارة للغزالي تمنيت لو استشعرتها كما استشعرها حين كتبها: «والله ما تحركت، وإنما هو حركني».

- وقد اهتممت بألّا أكتفي بفصل خاص للتعافي، بل أن أجعل إشارات التعافي مضمنة في الطريق، منثورة في كل

الصفحات، تتخلل كل المساحات، فما تعلمناه أن التعافي ليس طريقًا بمبتدَأ ونهاية ومحطات واضحة، وإنما هو (حالة ذهنية) تتخلل حياتنا بأسرها، تمتد لتعمل في شهيق دنيانا وزفيرها، ومدها وجزرها، وصعودها وهبوطها، لذا أردت أن يكون الكتاب حاملًا لبعض خصائص الرحلة ذاتها، بأن نُخصّص فصلًا لتأملات التعافي، نعم، ولكن نبث من مثيلاتها بين طيّات الحديث عن المشكلة، فلم أقَسّمه كعادة مكتوباتي لنصفَيْ المشكلة والحل بشكل يفصلهما تمامًا، بل جعلت الفصل -مبدئيًّا- عامًّا، ولكن سمحت لتنقلات حرة للأفكار بينهما بلا التزام بسياق المشكلة في معرِض الحديث عنها، أو بحدود الحل في سياق تناوله.

لذا سنجد صوت التعافي مبثوثًا في كل فصل وفقرة وإشارة ومعنى، سنجد كلّ تفصيلٍ لمشكلة أو تبيان لآلية من أليات الإدمان يعقبه إشارة وربما تدريب عملي يعلمنا كيفية استخدام ذلك في طريق التعافي.

فإن بدا الكتاب للبعض غير مُرتبٍ، فإنما هو يشبه طريق التعافي نفسه، فحرصت على أن يكون كل تأملٍ منها يتناول النقطة ويسير معها في امتداداتها بالمشكلة والحل، بالمظاهر وخارطة الخروج على حدٍّ سواء.

لذا فإنّا نقترح قراءته في المرة الأولى بالترتيب، ثم إنْ

شئتَ بعدها انتقاءً أو تخيرًا أو عودة حرة إلى مساحة مخصوصة منه في مواقيت الاضطراب واستحواذ الفكرة الملحة فنِعْمَ ما تفعل.

ولنعلم أن التعافي لا يسير أبدًا في خط مستقيم، بل هو مسار تشعبي، وتحويله إلى خطوات إنما هو للتسهيل فقط، أما التعافي نفسه فهو في الحقيقة تحول نفسي وروحي يؤتي أثره في تغيير شامل لخارطتنا الذهنية وتوجهاتنا، لذا ينبث ويتغلغل في تفصيلاتنا كافة، ولا يقدم نفسه أبدًا كمجموعة من المهارات أو الخطوات المتراتبة، وهكذا حاولت أن يستمد الكتاب من روح التعافي ذاته.

- وقد حرصت هنا ألا أتحدث عن إدمان بعينه، فقد تعلمت أن الإدمان بِنية مشتركة وإن تغيرت المادة الإدمانية، لذا حاولت أن يكون خطابي عموميًا قدر الإمكان، وإن ركزت في مساحات كثيرة على الإدمانات التي قل تناولها ويعاني أصحابها من ويلات السرية والخزي والتواري والوصمة الاجتماعية كإدمان الطعام والإباحيات والجنس، وإن جاز في معظم ما سأذكر أن نمد الخط على استقامته ليشمل الإدمانات بأنواعها بل ربما يمتد أكثر ليشمل السلوكيات القهرية التي لا تندرج نحو الإدمان، أو السلوكيات المُلحَّة التي نمارسها صباحًا ومساءً دون أن نعدها إدمانات

كالهوس بالعوالم الافتراضية والسوشيال ميديا والالتصاق بشاشات هواتفنا، والهوس بالصورة والمديح (والإعجابات والمشاركات وعدادات المتابعين) والهوس بالشراء والإنفاق والاستهلاك والتسوق وغيرها.

لذا فهذا الكتاب يصنعه القارئ لا الكاتب فقط، فأنا أحتاج إلى مشاركتك في الخطاب لا عبر تلقيه فقط بل عبر إعادة صياغته، فحين يروي لك الكتاب عبارة يسوقها مدمن طعام وكان إدمانك من نوع آخر فعليك أن تزيح كلمة الطعام لتسقطها على كُحُوليتك، أما أنتِ فأحتاجك أن تعيدي صياغة جملة ذكرت في معرض الحديث عن الإباحيات لتتشكل وفقًا لمعاناتكِ مع الطعام، وهكذا، فكل منّا يدرك جيدًا ما الذي يعانيه، وأين موضع تحدياته، وما طبيعة إدمانه وحقيقة سلوكه القهري، لذا فلا مكان هنا لتجاوز مقطع معين لأنه يتحدث عن إدمان بعيد عني، فكما سنفهم ونكرر أن الإدمان بِنية مشتركة بيننا، يحمل الركائز نفسها وإن اختلفت ملامحه، تمامًا كعِرق ما (العِرق القوقازي والأسيوي والإسباني.. وهكذا) يمكننا منحه سمات مشتركة وإن اختلفت الملامح بين أفراده.. لذا فعلينا أن نوسع إدراكنا اللغوي وتصوراتنا وتمثلاتنا النفسية حين نتناول مثل هذه التأملات لتؤتِي أثرها فينا، بأن نعيد صياغتها وصناعتها مع كاتبها خلال تلقيها، وكأننا نقوم بفعل قراءة مختلف عن

معتادنا من القراءة، لا نجلس فيه بمقعد المتلقي، بل بمقعد الصانع اليقِظ الذي يتلقى مادة خام فيطوّعها لتوافق مقاسه!

وكم أرجو لو توقفنا عند كل فقرة وأغلقنا الكتاب قليلًا متأملين مكانها منا، وتقاطعاتها معنا، وما تمسُّه فينا، فقراءة كتاب لن يمكنها وحدها أن تمنحنا دافعية التعافي، ولو كان الشفاء تجربة نفسية وروحية وعقلية **تشاركية**، فربما استطعنا أن نصنع تلك التجربة مع كتاب.

«فأتوق إلى أن يكون تجربة تفاعلية، لا مجرد قراءة»

- ولكننا نقول إن غرض هذا الكتاب هو الفَهم، لذا هو محطة، ولكنه لا يمكن أن يغني عن خوض تجربة التعافي، ولا يغني عن الحصول على المساعدة المتخصصة من الأطباء والمعالجين، أو الانضمام لزمالة من الزمالات، أو المسير بطريقة الامتناع.

وهذا الكتاب ليس كتابًا اختصاصيًا يسعى إلى أن يقدم نفسه ككتاب علمي تنظيري، أو كبرنامج علاجي تفصيلي، بل جلّ ما يسعى إليه هو أن يقدم لك (الونس)، وأن تستشعره رفيقًا يدرك ما تمر به، شاهدًا على آلامك، وكأنك قد بُحتَ له بهمومك ذات ذكرى، يسعى إلى أن يقدم لك تفهمًا دافئًا أو ربتة أُلفة، أو قبسًا من نور ذات عتمة.. ولا شيء أكثر.

عماد

إبريل 2022

الإسكندرية

«مدينة الأنواء، والتناقضات،

مزيج الجمال والجنون والمفارقات.. كنفسٍ مدمنة!»

حَكايانا التي لا نرويها لأحد

رواية القصص تفصح عن المعنى دون ارتكاب خطأ تعريفه.

حنة آرندت

حكاية 1:

«وكأنني لم أستشعر حبًا كافيًا قط، بل وكأنني لا أستحق مثله.

أتأمل زميلي بالدراسة، أكنّ له حبًا، ولكنّ صوتًا داخليًا يخبرني بأنه لن ينظر إليّ، سيعاملني بالحياد كما يعاملني الجميع، فأنا بالنسبة لهم الفتاة الطيبة المرحة حاملة أسرارهم، تلك اللطيفة الموثوقة.. ولكنني -فقط- أختٌ أو صديقة.

وكأنني أحمل لافتة كغرف العمليات بالمستشفيات، كالمناطق منزوعة السلاح، مفرغة الصراع، مستوطنة بقوات حفظ السلام، محكومة بأن يعاملني الجميع معاملة معقمة، بطريقة بيضاء محايدة.

أستشعر الرفض كل صباح في عيونهم رغم الحفاوة والمديح، فالحياد لأنثى جائعة للقبول هو رفض خفي.

موقف وحيد لا أشعر فيه بالرفض، وعلاقة واحدة لا

أجدني فيها منبوذة أو متروكة، حين تحتويني قطعة شوكولاتة، أو حين تربت على وحدتي (صينية مكرونة)!

يظنونني نهمة، تصفني أمي بـ(المفجوعة)، ويرونني (ضعيفة الإرادة)، يتهكمون كلما هممت ببدء (ريجيم جديد)، ولكن لا أحد يفهم أنني ذهبت إلى (حب الغذاء) لأنني لم أجد (غذاء الحب)!

علاقتي بالطعام كعلاقة غرامية مفعمة بالانفعال، كمزيج من الحب والكراهية، الانصهار والانفصال، القرب والبعد، الشوق والهجر، وكأننا عاشقان يمتلئان بالحب، والغيرة، والعدوانية، والهوى!

كان الطعام صديقي في فترات الامتحانات والضغوط، ورفيقي في إحباطات الطمث، ومؤنسي في مواقيت الوحدة، ووليفي في مسافات الاغتراب.

وكأنني كنت أملأ دواخلي بالطعام لعلّي أدفن صرخات خفية تحت ركام من الحلويات، أكتم أنينًا يسعى إلى العبور نحو العالم بسدّادات لأفواه الوجيعة، فذلك الفم الذي لا يستطيع أن يتكلم يمكنه أن ينشغل بالمضغ، فكان المضغ كلامي اللامنطوق، بديلًا عن الحكي؛ كناية عن الصياح. كان الحب يكمن في امتصاص رحيق قطعة شوكولاتة، والكراهية تتجلى في تمزيق (شريحة ستيك)، والغيرة هناك في قطعة

العلكة التي ألوكها بفمي.

كانت كل مشاعري تتحول إلى لغة وحيدة، لغة غير تواصلية، لغة غير بشرية، لغة رمزية لا يفهمها سواي، تنحل شفراتها هناك على المائدة أو في تسلل بالليل نحو المطبخ لملاقاة العشيق الساكن في (ثلاجتنا).. لم أكن أتقن سوى لغة الأكل في عالم لم أجد فيه آذانًا لكلامي!

قديمًا لم أكن أفهم ما يحدث لي، ظننت الأمر مجرد شهية زائدة لا أكثر، وأن الحل يكمن هناك في حِمية جديدة، أو نوع آخر من الأعشاب التي (تسد الشهية)، أو طبيب تغذية جيد، أو ربما يكمن الحل في تجميع ما يكفي من المال لإجراء عملية (تكميم) أو (تحويل مسار)!

ولكني فهمت أن إدمان الطعام في أصله جرح نفسي عميق لم يندمل، وأن مزيدًا من (التكميم) ليس الحل الوحيد، وإنما نصف الحل كان في رفع (التكميم) القديم الذي تم إجراؤه لمشاعري، واكتشاف (تحويل المسار النفسي) الذي تم اقترافه في حق صدماتي القديمة لتتحول نحو سلوك قهري أسعى من خلاله إلى تخدير أوجاعي.

علمت أن تناولي للأمر كعلاقة مع الطعام أو ضبط للوجبات لم يكن يحمل الحل الفعلي، وإنما أحتاج تغييرًا جذريًا شاملًا يغوص نحو أعمق مساحات من نفسي لاستئصال كتلة الألم

العالقة بي والتي تجبرني على الانغماس والعودة بعد كل قرار أتخذه بالتوقف.

علمت أن الأمر لا يتمثل في مجرد (حِمية غذائية) جديدة أو (ريجيم) مختلف، إنما (حِمية نفسية) و(تجربة تغيير نفسي شمولي طويل الأمد).

حين تعدلت وجهة نظري، وتحولت زاوية تناولي.. حينها بدأ الشفاء.

شفاء روحٍ متألمة لا مجرد جسد سمين!

*****

حكاية 2:

بدأ الأمر بصورة!

هكذا هي كل الكوارث الكبرى تبدأ بقرار تافه لا يُؤبه له، كأثر الفراشة يصنع إعصارًا، أو هكذا نريد أن نرى أخطاءنا الجسيمة وكأنها سرطان ذاتي التكاثر خرج من رحم خطأ صغير، ربما هذا ما يخفف شعورنا بالذنب وفداحة ما حدث.

بدأ الأمر بصورة، كنت مراهقًا في المرحلة الإعدادية في عصور ما قبل رواج الإنترنت، فكانت صورة إباحية ممزقة من مجلة، تجعل صاحبها نجمًا.. وغنيًّا بيننا.

فدفعت جنيهين -في عصور ما قبل احتضار الجنيه- وهو ما يساوي أضعاف مصروفي لصاحبنا الذي يملك الصورة لأتمكن من مشاهدتها، فقد كنا نستأجر الصورة لخمس دقائق بجنيهين للفرد.

أتذكر جيدًا اتكائي على باب الحمام وصاحب الصورة يركله بعنف ليستحثني على الخروج فقد انتهى وقتي، وأنا هناك أقف أمام مشهد جنسي مصور، لا يمكنني أن أنساه، لا هذا المشهد الجنسي ولا مشهد المشاهدة ذاتها، فهو ما سيشكل معاناتي لسنوات تالية!

كانت المرأة في الصورة خلال ممارستها للجنس تنظر لي -أنا المشاهد- تنظر بإغواء وتشفٍّ معًا، وكأنها تغيظني، تستفزني، ونظرتها تقول: «أنا هنا مع رجل آخر، وأنت لا تملك سوى المشاهدة، أنت مجرد طفل، لا تقنعني، لا يسعك إشباعي، أنت صغير، صغير جدًّا»

هناك اختلطت الشهوة بالدونية، وتلوثت الرغبة بالتخفي، وتشابكت المشاعر، ذابت الحواجز بين الحب والعدوان، بين الاشتهاء والكراهية، بين الإغواء والشماتة!

هناك أسرتني الصورة، وعالم الصور، هناك كانت تلك المرأة في الصورة التي تنظر إليّ بانتقاص كمشاهد متلصص، وهناك كنت أنا وقد انتقمت منها بمشاهدتي لها، فاختزلتها

في صورة بلا روح، جسد فحسب، هناك بشكل (لا واعٍ) نما نوع من العدوان بين الممثلة الإباحية وبيني، عدوان متبادل، هي تنتقصني وتستفزني بمواقعة رجل آخر، وأنا أشاهدها كتمثال بلا روح، كصورة، كمشهد معدوم الكينونة، كمجرد وسيلة نحو قذف!

هناك بدأ العطب، تشوهت صورة الجنس عندي، لا أزال أتساءل وكأنني غاضب على الأقدار: «لماذا تحولت أنا إلى مدمن مهووس بالإباحيات، وصديقي لم يتعدَّ الأمر بالنسبة إليه مشاهدات عابرة وانتهى الأمر بزواجه بعد سنوات، بل حتى صاحب الصورة لم يسقط في هذا الإدمان».

أما أنا فعالمي قد توقف هناك، وكأنني تجمدت في ذلك الأسر من تلك النظرة، صرت أرتشف الصور، فألهث وراء فيلم أمريكي يحمل مشهدًا صارخًا، إلى أن جاءت الشهوة في ملكوتها، وجاءت عصور الإنترنت السريع، ولم تعد هناك من أثمان باهظة على تلك النظرة، ولم يعد هناك من يركل باب الحمام مستحثًّا لانتهاء وقتي!

عشرون عامًا مرت منذ موقف الصورة الأولى، منها عشر سنوات وأنا أحاول التوقف!

لم يفلح أي شيء، لا المواعظ الدينية، ولا الوعود، ولا قطع الإنترنت، ولا برامج الرقابة، لا شيء على الإطلاق.

كنت أستيقظ بعد ساعات من المشاهدة لأغتسل كالمذهول متسائلًا أين كنت؟ وأين كان عقلي!

توهمت لفترة طويلة أن الأمر سينتهي بالزواج، وأنها محض شهوة مؤقتة تزول بالتعفف، وتنتهي حين أتصل بامرأة حقيقية من لحم ودمٍ. لم أدرك حينها أن من اعتاد ارتباط الرغبة بالصورة لا يمكنه أن يصنع علاقة جنسية تقوم على العاطفة واعتبار إنسان آخر.

لم يكن لزوجتي المسكينة أية فرصة! فكيف يمكنها أن تنافس بجسدها المنهك، أولئك الجميلات تحت سطوة الصناعة الإباحية المليونية، وكيف يمكنني أن أنافس بأدائي الاعتيادي ذلك الأداء المسرحي الفريد وتلك الأوضاع (السيركية) للمشهد الإباحي.. لم يكن ثمة أمل لنا.

كنت أنهي علاقتي بزوجتي لأهرع بعد دقائق لغرفة بعيدة، أمارس علاقتي بنفسي على مشهد مصطنع، مفبرك.. ولم يكن للطبيعة أية فرصة!

لم أكن أعتقد أن تلك المشكلات المتفاقمة بالنهار مع زوجتي حيال المصروف والأطفال لها أدنى علاقة بالإحباط الجنسي بيننا، ولم أتوهم أن الإحباط بيننا له علاقة بإدماني النهم للإباحيات. كنت أقول لنفسي مبررًا «أنا لا أحصل على كفايتي في الجنس، هي جاهلة جنسيًّا كعادة بنات ثقافتنا،

هي لا تتقن تفنن الممثلات، أنا أريد علاقة جنسية بمثل تلك الحميمية التي أراها».

أما الآن بعد مسيرة لسنوات في التعافي أدركت أن يد الأقدار انتشلتني قبل الاحتضار المرتقب والمحتوم لزواجي، وأن قالب العلاقات عندي قد تشوه هناك أمام تلك الصورة، فلم يعد الجنس تعبيرًا عن الحب، إنما عبودية عدوانية للصورة!

*****

حكاية 3:

«الفجوة بقلبي، أما الامتلاء فبخزانة ملابسي فقط!

كم تمنيت لو نقلت احتشاد الملابس بخزانتي لأسُدَّ بها هوة لا قرار لها بصدري.

يقول الفيزيائيون: إن الطبيعة لا تقبل الفراغ، فتسعى لملئه بأي شيء وكل شيء، فلو فرغت علبة بلاستيكية من الهواء، فلم يعد يشغلها سوى الفراغ المحض لانكفأت جدرانها، وانهار بنيانها، وتكورت على نفسها. وهكذا الطبيعة لا تقبل الفراغ! وبروحي فراغ سحيق وساحق، تكاد ضلوعي تنكفئ على نفسها سعيًا قهريًا لامتلاء لا يُنال!

يشتد الضغط بصدري، أهرع إلى سيارتي، و(المول) المعتاد، فنجان قهوة، وسير طويل بين (الفاترينات)، (مانيكان) تلو الآخر، وقطعة تلو أخرى، بين قياسات، وانتقاء، وشراء، وبحثٍ عن لون أو تصميم مختلف، هذا قد ارتدته فلانة فلا يشغلني، وهذا صار شائعًا فلم يعد يثيرني.

ثم خلافٌ طويلٌ مع زوجي، الذي كثيرًا ما تساءل حيال سلوكي الذي يبدو له غير متناغم مع تربيتي، فلست تلك الفتاة المدللة التي لا تعي قيمة المال، ولم أُغَذَّ بملعقة ذهبية.

هو لا يدرك أنني أتلهَّى عن هذا الخواء العميق الذي يسكنني، لا يمكنه أن يعي أني بتنقلي بين قطع الملابس أغيب في قَصَّاتِها عن قِصَتِي!

أحيانًا أتخيلني أحسد تلك (المانيكان)، فهي مصمتة، ممتلئة الدواخل، أما أنا فخاوية، مجوفة.

هل يخترعون يومًا (بلوزة) أخرى، ولكن لنرتديها من الداخل؟ تحت لحومنا، نحشو بها أجوافنا النفسية المفرغة، لعلي أشعر حينها بالشبع!

أنفاسي لا تملؤني، فأشهق أكثر لعلني أصل إلى أعماق خوائي، وصوتي يرن في جوانبي كصدًى في خلاء.

لا شيء يملؤني سوى اقتناء؛ تسوق حيث لا أحتاج،

واقتناء حيث لا أريد، واكتناز حيث لا مكان، وكأنني أمتلك لأشعر بأنني أوجَد.

كوجيتو التسليع والاستهلاك العالمي: أنا أشتري.. إذًا أنا موجود!

يخالونه محضَ إسرافٍ وتبذير؛ قلة حكمة أو افتقار لنضج أو غياب لاتزان.. ولا أحد يفطن لكل تلك الصحراوات التي تحتلني. مقفرةٌ أنا من الداخل. مهجورةٌ كبقعة خربة، كأطلال لم يؤنس وحشتَها عبورٌ!

وكأنني أخشى أن تندثر ملامح الطلل، فأحشد فيه المزيد من الأشياء المهجورة -مثلي- كملابس جديدة لن أجد الوقت لارتدائها، وأحذية لم أعد أحصيها.

رائحة العلب الجديدة، ومذاق أوراق الحشو، وملمس رقاقات التغليف، هذا ما يصلني بالعالم، وفي غيابها أشعر بأنني مجتثة، مقتلعة بلا جذور. كشجرة في مهب الريح، لا لست شجرة، بل أنا لحاء، لحاء خاوٍ؛ أعجاز نخلٍ خاوية! الريح ليست في الخارج، بل الريح تصفر داخلي.

لا شيء يوقف احتلالي بالعدم، وابتلاعي للفراغ وابتلاعه لي، سوى نوبة شراء تشغلني عن نوبة ألم.

وخلال وباء كوفيد-19 زادت علاقتي بالشراء عبر

الإنترنت، ساعات وساعات من تنقلٍ بين الصور، والتقييمات، والتعليقات، وتجارب الآخرين مع المنتجات، ساعات من المفاضلات والاختيار، ساعات من الإمكان والاحتمالات والتوهة بين المعروضات، توهة باعثة على اللذة تنزعني من توهة مُزهقة للنفس، فتوهة التسوق كَرَبْتة اعتناء تخرجني من توهة الوجود التي هي إكسير عناء.

أتكوم في المساء، بين الأكياس وأنام بين ديوني، أعد نفسي كل أسبوع أن تكون هي المرة الأخيرة، لم يعد هناك مجالٌ للمزيد، إنني أخاطر بزواجي وسمعتي، ولم يعد من مساحات بالخزانات تكفي للاجئي «الفتارين».

بضعة أيام، وصيحات زوجي تدوي من جديد، وديون تتراكم، وأكياس أكثر، والخواء لا يزول.

فالفجوة بقلبي. والامتلاء بخزانة ملابسي!»

*****

حكاية 4:

كانت خمس سنواتٍ من الكفاح، والنضال، والعناء، والأرق والإرهاق..

وكانت كذلك خمس سنوات من الجمال، من الخفة،

والراحة، والسكينة، والحرية..

خمس سنواتٍ من التعافي، أدميت قلبي في تحصيلها!

لأهرقها جميعًا تحت قدمي (سالومي)! امرأة أخرى، أسكب من أجل مرضاتها احتراقات نفسي التي استدامت خمس سنوات أحاول فيهن أن أبقى رصينًا متوحدًا في زوجتي! وكلها أريقت هناك أمام تراقصها الغنج على مذبحٍ يحمل دمائي وعنائي.

وكأنني لم أتعلم شيئًا خلال أربعة عشر عامًا من الإدمان واللهاث انتقالًا من علاقة نحو أخرى، وخمس سنوات من التعافي وارتشاف النور من مكاسبه... لأعود إلى أن أقترف الجنون نفسه بذات البراعة ظنًا مني أن أحصل على عاقبة مختلفة!

قد قالها نزار قباني يومًا: (لو كنت أعلم خاتمتي.. ما كنت بدأت)، ويبدو أن تلك قاعدة منطقية لدى الأسوياء، ولكن عقل المدمن المعطوب داخلي لا يستطيع تفعيلها، فأنا أعلم خاتمتي في كل مرة، ولكنني أواصل البدء؛ أعلم ما ينتظرني من تبعثر، وخيبة، وحسرة، وعداوة، وفقر، وهدر لطاقتي، وأذى لنفسي وغيري.. ولكنني أعود لأبدأ مرة أخرى.

وتمامًا كما يثمل السّكّيرون بكؤوسهم، تستغرقني نظرة

وقصة ومراقصة؛ لأثمل، وأغيب عني، ويغيب عني المعنى والقيمة، ولكن الفارق أن ثمالة الخمر ساعة أما ثمالة الهوى فقد تستمر لسنوات ذاهلًا عما سواها، ناسيًا أن بالجوار حياة تنتظر أن تُعاش.. حياتي!

قصتي كانت أربعة عشر عامًا من الجنون المركز، ولكنه كان جنونًا يحمل عذر الجهالة وتسويغات الإنكار، وسفه الحماقة، وغرور الأمل..

تعقبها سنوات خمس من التعافي والامتناع عن معاقرة الجنون، وفيها أُغيث القلب وعُصرت له الوفرة وقُدِّمت له الراحة وغُرست حديقة فردوسية غضة في صدري أهرع إليها كل صباح، حين كنت أنزل على ركبتي لأقول (اللهم امنحني السكينة لأتقبل الأشياء التي لا أستطيع تغييرها، والشجاعة لأغير الأشياء التي أستطيع تغييرها، والحكمة لمعرفة الفرق بينهما)

ثم يأتي من بعد ذلك عام من جنون غير مبرر، عامٌ من الانتكاس، ولكن اليوم لا جهالة بالمآلات تسوغ لي، ولا أمل في إثمار من أرض الإدمان القاحلة أبتغيها.

عام من النكوص، والارتداد، يأكل حدائقي الفردوسية التي أغناها التعافي.

نسيت دعاء السكينة، وأبت ركبتي الانحناء أمام الله، بل نسيت الله نفسه في غمرة ما نسيت، توهمت أني لم أعد مدمنًا، وكأنني قد تمكنت من شهوتي، وروضت هوسي بالرومانسية العقيمة، وعدت أجرب علاقة جديدة قائلًا: هذه المرة مختلفة!

وأفقت بعد شهور، لا لأجد خسائر الإدمان التي اعتدتها، من غضبة الزوجة، وهلاك الوقت والمال، وتكوّمات المؤجلات من الالتزام، ولكن لأجدها قد أضيف إليها تصحر الجنان المزروعة في مواقيت التعافي، وعودة القلق والخزي اللذَيْن تحررتُ منهما لسنوات!

عاد الخزي يكسوني، والعار يلوث خلاياي، فأخال أن القوم يرون محفورًا على جسدي كل تلك المقامرات العابثة، يشهدون ذنوبي، ويدركون فجراتي، ويستطيعون شم رائحة الفطير الطازج الممزوجة بالعرق والمنبعثة من جسدي الملتات بمعانقة الحرام.

عادت عيني لشرودها بعدما استقرت على مسعى وهدأت وراء مطلبٍ، وعاد العقل لتمزقه بين الأماني بعدما كان قد اتسق مع محدوديته وارتضى بمساحته، وفقه حدود معركته.

قبلة واحدة كانت كفيلة لأستعيد كامل جنوني ويزيد!

واليوم أنا أعود كمُرتد خرج عن الجادة، ثم عاد إلى جموع السائرين في طريق التعافي، فقابلته الأعين الباسمة ظاهرًا المتوجسة باطنًا، بل هو نفسه يحمل توجسه من ذاته، لا يأمن نفسه، ولا يأمن جرف الانتكاس الزلق مرة أخرى.

*****

الإدمان

إن الكتاب ينبغي أن يكون المِعْوَل

الذي يضرب هذا النهر المتجمد أسفل أقدامنا

فرانز كافكا

تشخيص الإدمان تبعًا للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (1) DSM - 5-TR :

أ. نمط تعاطٍ مضطرب يؤدي إلى خلل واضح أو انزعاج مؤرق يتجلى في اثنين أو أكثر من الخصائص التالية، خلال فترة اثني عشر شهرًا:

1. يتم تناول تلك المادة (هذا السلوك) بكميات كبيرة أو لفترات أطول مما انتوى الفرد.

2. هناك رغبة مستمرة في التوقف أو محاولات غير ناجحة للامتناع أو التحكم في تعاطي تلك المادة (ممارسة السلوك).

3. قضاء وقت طويل سواء في الحصول على المادة، أو التجهيز، أو التعاطي، أو التعافي من آثار ما بعد تناول المادة (ممارسة السلوك).

4. ظاهرة اللهفة Craving: رغبة عارمة أو إلحاح داخلي

لتناول المادة (أو ممارسة السلوك).

5. تكرار تناول المادة (ممارسة السلوك) بشكل يؤدي إلى التقصير في أداء المهام والقيام بالالتزامات سواء في العمل أو المدرسة أو البيت.

6. الاستمرار في تعاطي المادة (أو ممارسة السلوك) بالرغم من حصول مشكلات في العلاقات «بين-الشخصية» أو اضطراب في العلاقات الاجتماعية سواء تسبب بها تعاطي المادة أو أدى التعاطي إلى تفاقمها.

7. التخلي عن النشاطات المهمة أو تقليلها؛ سواء اجتماعيًا أو مهنيًّا أو على مستوى الترفيه بسبب تعاطي المادة (أو ممارسة السلوك).

8. تناول المادة (ممارسة السلوك) في المواطن التي يتسبب تعاطيها في إمكان حدوث خطورة بدنية.

9. الاستمرار في تناول المادة (أو ممارسة السلوك) رغم تحقق مشكلات متكررة أو مستدامة على المستوى البدني أو النفسي، والتي من المرجح أن تكون نتجت عن التعاطي أو تفاقمت بفعل التعاطي.

10. ظاهرة الاعتياد Tolerance: وتعرف بإحدى الخصيصتين التاليتين:

- احتياج لزيادة جرعات المادة لتحقيق الأثر المرجوّ.

- انخفاض واضح في تأثير المادة (السلوك) مع الاستمرار في تناول الجرعات نفسها.

11. أعراض الانسحاب Withdrawal symptoms، وتتجلى في واحدة على الأقل مما يلي:

- حدوث أعراض بدنية أو نفسية مخصوصة نتيجة التوقف أو الامتناع عن تناول المادة (ممارسة السلوك).

- استخدام المادة أو مادة أخرى شبيهة (سلوك موازٍ) لتخفيف تلك الأعراض أو تجنبها.

عن الإدمانات

أنت لستَ حُرًّا.

كُلُّ ما في الأمر، أنّ الحبلَ المربوط َفي عنقكَ أطولُ قليلا من حبال الآخرين.

نيكوس كازانتزاكيس

هناك نوعان من الإدمانات: سلوكية وكيميائية.

فالنوع الشائع في الثقافة العامة هو الإدمان الكيميائي الصريح Substance Use وفيه نعتمد على مادة (كيميائية) بعينها كمغير للحالة النفسية؛ كالكحول أو المخدرات أو المهدئات.

وهناك ما يسمى بالإدمان السلوكي Behavioral Addiction، والذي لا توجد فيه مادة معينة محددة بالخارج، وإنما يتعلق الأمر بسلوك قهري متكرر، يعمل بالدماغ عمل المادة الكيميائية، ويُستخدَم في تغيير الحالة النفسية وتعديل المزاج.

يشترك أصحاب الإدمان الكيميائي وإدمان المواد في خصائص معينة كبنية مشتركة سارية بينهم، وهكذا أصحاب الإدمان السلوكي يشتركون كذلك في بنية مميزة سارية

بينهم، نجدها مثلا لدى مدمني الجنس والعلاقات الذين يكررون سلوك (خوض العلاقات) ويرتشفون بدايات الحب كوسيلة للشعور بالانتشاء، وكذلك ذوو الاعتمادية العاطفية الذين يستخدمون شخصًا بعينه والاتصال به وإرضاءه وارتشاف قبوله ومودته بل وملاحقته وتلك الدراما العميقة في العلاقة معه كمغير للحالة النفسية؛ وهربًا من شعور عميق بالخواء، وكذلك مدمن الإباحيات الذي يتخفى ويرتشف الصورة الواحدة تلو الأخرى والفيديو وراء الآخر متنقلًا بين عشرات السيناريوهات الفانتازية لعلاقة جنسية يتابعها من مقعد المشاهد ويستخدمها كمهرب من شعور عميق بالألم، وهكذا مدمنو القمار، ومدمنو التمارين الرياضية، ومدمنو ألعاب الفيديو، ومدمنو الشراء والإنفاق والتسوق.

أما إدمان الطعام فيمكننا وضعه في منطقة وسطى بين النوعين، فنحن نتحدث عن مادة معينة موجودة بالفعل يتم استخدامها، وكذلك نتحدث عن سلوك «الأكل نفسه» بكل ما حوله من طقوس، فالمادة متمثلة في الأطعمة المستساغة «كثيرة السكريات والنشويات والدهون» لها أثر في ذاته على دفقات الدوبامين والسيرتونين في الدماغ «كيمياءات السعادة واللذة»، وكذلك السلوك نفسه متمثلًا في إعداد الطعام وانتقائه والنظر إليه واستنشاق رائحته والتفنن في التهامه وشعور الامتلاء المرتبط به كل تلك السلوكيات

الطقوسية لها أثر إضافي على كيمياء السعادة تلك وقدرة إضافية على إثارة مركز المكافأة في المخ وبالتالي مضاعفة الأثر الانتشائي له ومن ثمّ مضاعفة التورط والأَسر في قيده، فالطعام إذن إدمان مركب (كيميائي وسلوكي) معًا؛ الطعام مادة والنَّهم سلوك.

إذن، فالإدمان هو اعتماد سلوكي نفسي/بيولوجي يتمثل في التناول القهري لمادة ما أو الممارسة المتكررة لسلوك بعينه من شأنه تحفيز مركز اللذة والمكافأة في المخ Reward System مثيرًا دفقة من ناقلات عصبية تسمى الدوبامين ومن ثم شعور بالارتياح والانتشاء، على الرغم من العواقب الضارة المترتبة على ذلك، ورغمًا عن كثرة الوعود المقطوعة مع النفس بالتوقف.

ولكي نصنف أنفسنا تحت وصف الإدمان فهناك بنية ممثلة في ستة محاور كبرى إن وُجدت فنحن أمام سلوك إدماني وتورط قهري يحتاج إلى تدخل ممثلًا في رحلة التعافي: الاستحواذ - اللهفة - أعراض الانسحاب - الإنكار - الاعتياد - فقدان السيطرة

أولًا الاستحواذ: pre-occupation

ويعني الانشغال الزائد بالمادة أو السلوك؛ ففي حالة إدمان الإباحيات نحمل انشغالًا زائدًا بالجنس، والصورة الجسدية

للموضوع الجنسي أو الأشخاص محل الشهوة، وليس هذا فقط، بل استحواذ بصورة أجسادنا، فنجد استحواذًا ذهنيًا بحجم القضيب لدى الرجل، وبشكل جسده وعضلاته وأدائه الجنسي، يتحسس قوة انتصابه وربما يقيس فترة المجامعة بالدقائق والثواني، ويقارن نفسه بسواه، وتنشغل الأنثى بحجم الأثداء وانحناءات الأرداف واحتراف فنون المواقعة واعتراف الشريك بتميزها بالفراش، فكل شيء هنا أصبح مجنسًا ومحلًّا للمقارنة، وقد تم تجريد الجنس من وظيفته الطبيعية ليصبح ممارسة شبقية قائمة على الأداء المسرحي (التمثيلي) وإثبات القدرة بتأثيرات الصناعة الإباحية.

وفي حالة إدمان الطعام، نجد الهوس بالأكل نفسه، والانشغال الزائد بتحضيره ومقاديره، ونوعياته، ومكان تناوله، وطقوس معاملته. وأحيانًا يكون الهوس عكسيًّا، هوس بالتوقف عنه، هوس بالحمية الغذائية، واستحواذ ذهني بنسب السعرات وانشغال مفرط بأنواع الحميات «الريجيم» وأدوية خفض الدهون، وطرائق سد الشهية. ولا يقف الأمر عند هذا الحد كذلك، بل نجد استحواذًا يستهلكنا بصورة الجسد من محيط الخصر لأماكن الترهلات و«السليوليت» ودهون البطن وعلى رأس ذلك كله انشغال واهتمام يومي أو شبه يومي بقراءة الميزان.

كل ذلك من أشكال الهوس، والاستحواذ المرتبطة بالإدمان.

ثانيًا اللهفة: craving

يقول أحدنا: «تمر أيام قلائل أشعر بأن كل شيء قد صار على ما يرام وتسير الأمور بشكل جيد، فأعتني بذاتي، متخذًا قراري بعدم العودة إلى ذلك السلوك مرة أخرى. وإذ فجأة أتحول إلى شخص غيري، تتقافز القردة داخل دماغي، فأنسى كل وعودي لنفسي وأتناسى الخسائر التي لحقت بي من السلوك كافة، ولا يرن في عقلي سوى نغمة وحيدة وصوت منفرد يصرخ: اضرب، اضرب، لأهرع مكررًا السيناريو نفسه»

هذه هي اللهفة؛ معزوفة نفسية في أدمغتنا، تذكرنا بلذة تذوقناها من هذا السلوك، تنسينا العواقب تمامًا، وتزيح عنا الخسائر، تضع حجابًا بيننا وبين وعودنا، بيننا وبين بكاء الأمس وأيمان قطعناها ألّا نعود.

ظاهرة غريبة استثنائية، وكأننا صرنا ممسوسين بأناس غيرنا؛ بكيان عجيب داخلنا لا يفكر إلا في شيء واحد «اضرب»، وكأنها خلل في ذاكرتنا نشترك فيه جميعًا وإن شعر كل منّا أحيانًا بأنه وحده في ذلك، وهي السبب الأهم في تأنيب الذات وتقريع النفس بعد السقوط «كيف فعلتها مرة أخرى؟ أين كان عقلي؟!»

1. الحمية «الدايت» يتم ذبحها في لحظة تنادي فيها أدمغتنا بكل التبريرات، وتعزف لنا سيمفونيات التهوين المكررة والمحفوظة والتي تخدعنا كل مرة «لا مشكلة هي قطعة صغيرة فقط، وسنبدأ من الغد»

2. وعود التوقف تنتهي جميعًا ونلتقط الهاتف ونكتب الكلمات المفتاحية في البحث الإباحي ونخوض الأمر مرة أخرى نرتشف صورة تلو الأخرى ولا دليل لدمعات الأمس، أو وعود لزوجة أو ركعات لاستغفار، لا شيء هناك، فقط الصوت التبريري نفسه «هي نظرة خاطفة سريعة، لن تستغرق وقتًا، لا ضرر في الأمر»

وفي كل الحالات نفيق بعد انتهاء النوبة، نتأمل ما وصلنا إليه، كمريضٍ أفاق لتوه من أثر التخدير، كممسوس استفاق من مسه، كأعمى خرج فجأة من ضبابية رؤيته ولسان حالنا يقول ولا أحد يفهم «من هذا الذي كان هناك؟ كيف فعلتها مرة أخرى؟»

ثم وعود جديدة ودورة جديدة.. ولا فكاك من تلك الحلقة الآسرة.

كلنا نأكل، ولكن الذي يفرقنا كمدمني طعام عن التناول العادي تلك الظاهرة الاستحواذية، صورة قطعة (جاتوه) تلح

على أذهاننا، أو مذاق تخيلي لقطعة شوكولاتة يضربنا بغتة كهلوسة تحدونا أن نحققها.

كلنا يحب الجنس، وقد تعجبه صورة لجسد جذاب، ولكن ما يفرقنا كمدمني جنس أو مواد إباحية، هي تلك الصورة التي تضربنا بغتة وتدعونا لمشهد ما متخيل أو سيناريو ينبغي أن نبحث عنه الآن في فيلم إباحي!

تلك هي ظاهرة اللهفة، وهي ظاهرة شديدة التعقيد، يخلط البعض بينها وبين أعراض الانسحاب، ولكنها مختلفة تمامًا. فاللهفة لا تتوقف، ستظل لسنوات تضربنا نوباتها كالمد والجزر، هي تكوين أصيل مرتبط بالجانب السلوكي للإدمان، مرتبط بالطقوس والاعتماد النفسي، مرتبط كما سنفهم بالمشاعر والضغوط.

أما أعراض الانسحاب وهي المظهر الثالث، فمؤقتة ومرتبطة بالجانب المادي، والاعتماد الكيميائي وبدايات التعافي والتوقف.

ثالثًا: أعراض الانسحاب:

مجموعة من الأعراض النفسية والجسمانية تنتابنا حين نتوقف عن تناول المادة الإدمانية أو نتوقف عن السلوك القهري، وتتمثل في القلق والضيق أو اضطرابات النوم،

وأحيانًا حزن واكتئاب وانزعاج غير معلوم المصدر.

تأتينا في الأيام الأولى من التوقف، وتمثل السبب الرئيس للانتكاسات المبكرة.

الفارق بين أعراض الانسحاب والمشاعر الأولية: الإدمان بنية معقدة للغاية، تجعلنا نتوه في أنفسنا، لذا سنحتاج بين طيات الكتاب إلى أن نستطرد لنتحرَّى الدقة في مساحات كثيرة نفكك فيها شيفرة تعقيد بِنْيَتنا الإدمانية تلك، بمشاعرها المركبة:

كل مدمنٍ منا يحمل داخله ألمه الخاص، وصدماته الطفلية، ومشاعره العميقة بالرفض والهجر والخزي والذنب، تلك المشاعر كانت موجودة حتى من قبل أن نمارس السلوك القهري للمرة الأولى ومن قبل أن نتعرف على الإدمان، تلك التي نسميها «**المشاعر الأولية**» وهي من المسببات الرئيسة التي جعلتنا نتجه للإدمان من البداية، فالإدمان يقدم نفسه كفعل هروب من تلك المشاعر التي طالما لازمتنا.

يقول أحدنا: «**أخبرني طبيبي بأنني أعاني مما يسمى (الاكتئاب المتخفي masked depression) وهو نوع من الاكتئاب غير الجلي، لا يعيق الممارسات اليومية المعتادة، وإنما يجعلها أقل فاعلية وخالية من الروح. قد كان هذا الاكتئاب يسري تحت جلدي بشكل خفي. وحين**

وجدت الإدمان كان يمثل مهربًا مؤقتًا من تلك المشاعر العالقة داخلي، فعلقت بالإدمان لأهرب مما كان عالقًا بي!»

أي إن الإدمان كان بمثابة حلًّا لمشكلة، وهذا الحل قد تحول إلى مشكلة في ذاته! كان نوعًا من التداوي الذاتي لألم أكثر خفاءً.

وهذه المشاعر الأولية التي هربنا منها ابتداءً تظهر مرة أخرى حينما نتوقف، لأننا لم نحلها، لم نواجهها، لم نتعامل معها من قبل وإنما فقط فررنا منها باستخدام هروب مؤقت ممثلٌ في الإدمان، لذا هي تعود تنادينا لمواجهتها. تلك المشاعر تعود لتنتابنا بعد فترة من التوقف، وهي ليست أعراض انسحاب وإنما تلك المشاعر الأولية التي كنا نهرب منها ابتداءً. وكثيرٌ منا يخلط بينها وبين أعراض الانسحاب، فيتساءل لماذا طالت مدة الأعراض لهذا الحد؟

ولكلٍّ منا بصمته الخاصة في المشاعر الأولية، وبالتالي مساره الخاص فيما يلاقيه من أفكارها وانفعالاتها:

1. فمنا من يجد بعد توقفه عودة لمشاعر الخزي «أنا لست جيدًا، أنا غير مستحق للحب، أنا بلا قيمة».

2. ومنا من يجد مشاعر الذنب «لقد ارتكبت خطأً ما، بل كثيرًا، لا مغفرة لي، لن تسامحني الأقدار، هناك عقوبة ما في

انتظاري، سيتم حرماني، لا يمكن للدنيا أن تمنحني الوفرة أو الراحة».

3. وبعضنا تنتابه مشاعر الحزن واليأس وتزوره مرة أخرى نوبات الاكتئاب أو نزعة عدمية طالما لازمته «لا جميل في الغد يمكنني انتظاره، لا شيء يستحق، كل شيء بلا قيمة، هذه الدنيا محض عبث».

وغيرها الكثير من أشكال المشاعر الأولية وتنويعاتها. ما يفسر كذلك جزءًا كبيرًا مما يُشاع روايته عن (اكتئاب الريجيم)، أو الضيق النفسي الذي قد يصيبنا ببدايات التعافي.

أما أعراض الانسحاب فهي أعراض نفسية وجسمية (فسيولوجية وبيولوجية وسيكولوجية) مرتبطة بسحب المادة أو إيقاف السلوك، وبالتالي تحدث نتاجًا لإيقاف التدفق الكيميائي للناقلات العصبية المرتبطة بها، تمامًا كما يحدث لنا حينما نعتاد كوب القهوة فيصيبنا الصداع يوم الصيام الأول؛ هي كيمياء غابت فأحدثت خللًا.

وأعراض الانسحاب متعلقة بيولوجيًا بمسارين كيميائيين/ عصبيين:

المسار الأول: تأثير المادة نفسها، مثل إثارة الشوكولاتة

والسكريات للسيرتونين المحسن للحالة المزاجية، وتثبيط الأدوية المهدئة للقلق(2)، وإثارة الهيروين لمستقبلات المورفينات بالجسم، كل هذا يمثل الأثر المباشر الذي يتوقف بالامتناع، فنهرع لنبحث عنه بعد التوقف.

الثاني: التأثير الثانوي للمادة أو السلوك على نظام المكافأة في الدماغ وإفراز الدوبامين، فالحالة اللطيفة التي تصنعها بنا المادة أو السلوك تؤدي إلى إفراز دفقة من الدوبامين الذي بدوره يشعرنا بالراحة والانتشاء والثقة ولو لحظيًّا، وبالتالي يطالبنا بالمزيد من هذا الشعور فيما بعد، وبمرور الوقت يرتبط إفراز الدوبامين في الدماغ بالمادة أو السلوك القهري ومن ثمَّ نفتقد الشعور بلذة الأشياء في غياب مادتنا الإدمانية. فتتوقف الحياة عن أن تحمل طعمًا دون الإدمان!

وحين تغيب المادة تبدأ أعراض الانسحاب من تأثير المسار الأول، ولكنها تمتد تبعًا لتأثير المسار الثاني، فلا نستشعر فقط افتقادنا للسلوك، بل إن طعوم الأشياء كلها تصبح باهتة، لا شيء يسعدنا، وكأن الصدأ قد أصاب مراكز اللذة والمكافأة عندنا ولا شيء يُجلِي هذا الصدأ سوى عودتنا إلى ذلك السلوك المدمر.

وهكذا يمكننا اختصار المشاعر الثلاثة التي قد تصيبنا في حالة التوقف وربما تختلط علينا:

1. اللهفة: وهي إلحاح ذهني ونفسي لطلب المادة أو السلوك الإدماني (ينشط خلال الإدمان والتعافي على حد سواء)، ويستمر لفترة طويلة بعد التوقف، ويأتي على هيئة نوبات، أو موجات وكثيرًا ما يرتبط بالضغوط.

2. أعراض الانسحاب: وهي أعراض جسمية ونفسية تأتي في بداية التوقف نتيجة للأثر الكيميائي والبيولوجي للمادة والسلوك والمرتبط بمساري (التأثير والمكافأة)، وهي السبب الرئيس للانتكاسات المبكرة، ولكنها تزول في الشهور الأولى من التوقف غالبًا وتكون على أشدها في البدايات ثم تخفت بشكل تدريجي.

3. المشاعر الأولية: وهي مشاعر ملازمة لنا منذ الطفولة، ترتبط بصدماتنا وأوجاعنا وتساؤلاتنا الوجودية وصورتنا عن أنفسنا وتصوراتنا عن الحياة، وكانت السبب في استخدام الإدمان كمهرب، وهي أهم ما علينا مواجهته إن شئنا أن نصنع مسارَ تعافٍ أكثر ثباتًا وتماسكًا، وهي تعود بعد توقفنا عن الهرب بالإدمان، ولا يكتمل تعافينا دون التعرف عليها واستيعابها ومواجهتها.

رابعًا: الإنكار Denial:

الإنكار جزء أصيل ومتجذر ومرافق للإدمان ابتداءً وانتهاءً.

فالإدمان هو مرض الانفصال عن الواقع، هروبًا وإزاحة وتجاهلًا، مرض يصيبنا بنوع من التنصل (اللاواعي(3)) من المسؤولية عن مواجهة الحقيقة!

وبعض أشكاله:

1. التهوين والتقليل:

تقول إحدانا: «**كنت أقول دائمًا لا يوجد شيء أصلًا اسمه إدمان طعام(4)، ولو وجدت حالة بهذا الاسم فهي لا تنطبق عليّ، والموضوع ليس بهذه الضخامة لدي**»

«**أنا بس بتدلع ومش بستمر في الدايت كويس**»

ويقول أحدنا: «كنت أوهم نفسي كثيرًا بأنني لست مدمن علاقات، أنا فقط أتزوج على سنة الله، ولا يوجد أي شيء غير شرعي فيما أرتكبه، كنت أستخدم التسويغ الديني كدرع لإنكار حقيقة أنني فاقد السيطرة وغير قادر على إدارة رغبتي»

2. التبرير:

يقول أحدنا: «كنت أشاهد الإباحيات وأقول لنفسي: إن زوجتي مشغولة عني بالأولاد وشغل البيت، وإن احتياجاتي أكبر من إمكاناتها في تسديدها وبالتالي طبيعي أن أشاهد.

الغريب أنني قبل الزواج كنت أقول مبررًا: إنني أشاهد لأني شاب ولدي طاقة جنسية عالية، غير قادر على تصريفها، وسواء بالزواج أو بدونه، أنا دومًا أجد المبرر»

3. التعميم:

«كل الناس بتتفرج، على فكرة مفيش شاب مش بيتفرج على إباحيات»

«أنت عارف نسبة السمنة والبدانة في العالم قد إيه؟! دي حاجة ليها علاقة بتغير العالم نحو النظام الاستهلاكي والرقمي وبالتالي قلة الحركة، مش أزمة تخصني وحدي»

4. الوعود: «أنا بس أطلع من هم الدراسة والامتحانات وكل شيء هيبقى زي الفل»

«أخلص من قصة الطلاق المرهقة دي وهركز في التبطيل»

«أنا لو حطيت الموضوع في دماغي هتوقف تمامًا، بس أنا مش فايق له»

خامسًا: الاعتياد TOLERENCE

ويتمثل في نزع حساسية الجسم تدريجيًا من الجرعة الحالية للمادة الإدمانية فلا تعود تؤتي الأثر نفسه، فنحتاج

إلى زيادة التعرض أكثر وأكثر لنتمكن من تحصيل درجة التأثير نفسها.

نحتاج أكثر، ثم أكثر. هل نبتغي الحصول على لذة أكبر؟ لا، تلك رفاهية لم تعد متوافرة بالنسبة لنا، بل إن اللذة تتناقص، وتتهرب من أيدينا كلما نلناها، فنحتاج ملاحقتها بزيادة الجرعة.

ولكن هل نحتاج إلى اللذة حقًّا؟ إن الأمر لا يتعلق باللذة قدر تعلقه بالألم، بمحاولة تخدير وتسكين لحظي لألم عميق؛ ألم شديد أحيانًا لا نعيه، شرخٍ نفسي عميق التجذر في بِنيتنا ولطول ما عهدناه وألفناه نسيناه ولم نعد نعيه.

إذن فالاعتياد ليس كما نظن هو زيادة الجرعة بحثًا عن لذة أعمق، ولا بحثًا عن استعادة لذة باتت تتناقص فصرنا نهرول للحاق بها، بل هو بحثٌ عن تسكينٍ بات يتفلت منا، والمسكن لم يعد يؤتي الأثر نفسه، فعاد الألم يشتد ثانية، فننغمس أكثر وأكثر محاولة للحاق بحالة من التلهِّي عن هذا الألم.

هذا التفلت التدريجي لتلك الحالة هو ما يدفعنا لزيادة الانغماس أكثر وأكثر في الإدمان.

وتفسر هذه الظاهرة انهيار الأسقف وتجاوز الخطوط الحمراء خطًّا تلو الآخر، والتعرض للمخاطرة مرة تلو

الأخرى.. حتى نصل إلى تمام التدمير الذاتي!

يقول أحدنا «مدمن إباحيات»: **(بدأ الأمر ببعض الصور العادية، لنساء يرتدين ملابس فاضحة، ثم تجرأت لأشاهد صورًا عارية، ثم صارت مشاهد قبلات مقتطعة من أفلام جريئة بمواقع عادية، ثم بدأت بمشاهدة الأفلام الجنسية. في البدء كنت أتقزز كثيرًا من مشاهد الجنس الفموي، أو الممارسات الغريبة، وأسرع الفيديو لأتجاوزها، ولكن مع الوقت زالت حساسيتي منها، ثم أصبحت أبحث قصدًا عن تلك المشاهد العنيفة والأصوات المتألمة نفسها، ثم وجدتني أبحث عن سيناريوهات غريبة وخارجة عن المألوف، وأنا ألاحظ أن استجابتي الجنسية لم تعد تتأثر بالعادي والمألوف.**

ورويدًا رويدًا صرت أجد نفسي منغمسًا في مشاهدة مشاهد منحرفة، وسيناريوهات شاذة قد يتعلق بعضها بالمحارم، أو الانتهاك أو الإجبار!

سقفٌ وراء سقف كان يسقط، وخطٌّ أحمر تلو الأخر كنت أتعدَّاه، لاهثًا وراء الإثارة التي لم تعد تقابلني فيما اعتدته بالأمس.

إن ما كنت أشاهده في أواخر عهدي بالإدمان قبل خوض تجربة التعافي لا يمكنني أن أرويه، لا يمكنني إلا أن أصفه

بأنه ارتكاس عنيف لطبيعتي، ومسخ تدريجي لحقيقتي، وانزلاق بلا انتباه نحو الانحراف والخبل.. لذا لم تكن العودة سهلة، ولم يكن التعافي سوى مسير طويل وشاق وصبور لإعادة ضبط كل تلك التشوهات العميقة التي أصابت روحي)

وكَنَهِمِي طعامٍ، فإن قطعة الشوكولاتة الصغيرة لم تعد لتمنحنا ذلك التلهّي الدافئ، وقطعتين لن يتمكنا من احتوائنا كما اعتدنا، بل إن تلك الطقوس من تجميع الحلويات والجلوس أمامها في شعائر قربان لذلك التلّهي عن الألم صار مرهقًا مع الوقت، وأصبحنا نصاب بالتخمة والامتلاء، بل والوجع والغثيان في تناولنا بحثًا عن تلك الدفقة القديمة من الراحة التي صار تحصيلها صعبًا بمرور الوقت.

سادسًا: فقدان السيطرة powerlessness:

ونعني به العجز، وفقدان التحكم؛ خلل المكابح، وعدم قدرتنا على إدارة الأمر فيما يتعلق بالإدمان وسلوكياته:

- فقدان للتحكم في الوقت، فدومًا يستغرق الأمر أكثر مما خططنا له، يسحبنا السلوك كالمنوّمين، نؤجل التوقف ونؤجله حتى نجد الساعات قد تسربت من بين أيدينا دون أن نلحظ.

يكفي لنفهم هذا الأمر أن نراقب خططنا حين نقرر في أنفسنا أننا سنلتقط الهاتف لنبحر سريعًا على (السوشيال ميديا) فقط لنرى كيف هي الأحوال، «دقائق وسنخرج لنتابع ما علينا القيام به»، وإذ بنا نفيق دومًا بعد ساعات وساعات تم التهامها رغمًا عن إرادتنا.

ومدمن الإباحيات تبتلعه فجوة زمنية تقتات على عمره لساعات وساعات بين فيلم وآخر بحثًا عن مشهد يرضيه دون أن يعرف أن ذلك الثقب الأسود بالداخل لن يشبعه شيء.

ومدمنة الإنفاق تتنقل بين العروض والصور والفاترينات أو صفحات البيع الإلكتروني، يملؤها شعور عميق بالنقص قد لا تعي به، ويخيل إليها أن شيئًا ما تقتنيه يومًا سيخفف هذا الشعور، فإذ بالساعات والأيام تنقضي هناك على عتبات المتاجر وصفحاتها.

- فقدان القدرة على التوقف، ووجود ما يشبه استحالة «للتبطيل» بمفردنا، ولكن لا يمكننا الاعتراف بهذه الاستحالة للامتناع الفردي.

إن كل مرة ننتكس، أو نمارس السلوك القهري أو نعاقر إدماننا نخبر أنفسنا بأنها المرة الأخيرة!

وعد «المرة الأخيرة» هو الخدعة التي تنطلي علينا كل مرة.

ليست مشكلتنا أبدًا في أننا لا نرغب في التوقف، فإننا نرغب بشدة، بل إننا نتوقف بقدر ما نتناول! نتوقف في كل مرة، وتلو كل مرة.. بل نتوقف أكثر مما نتعاطى!

ولكن مشكلتنا أننا لا نستطيع البقاء ممتنعين، لا نستطيع الاستمرار في التوقف، التوقف قرار نتخذه كل مرة دون أن نعترف لأنفسنا بأننا عاجزون عن تفعيل هذا القرار.

وذلك هو صميم العجز، وفقدان السيطرة، فتلك الأمنيات التي نسوقها لأنفسنا ولمن حولنا «سنتوقف إن شئنا»، «سأمتنع إن أردت»، «سأتوقف ابتداءً من الغد» كلها محض أوهام بالية أثبتت تجاربنا أنها خارجة عن نطاق تحكمنا.

ركعات التوبة تشهد على ذلك، واعترافات الكنائس تهمس بتلك الحقيقة التي نتحاشى الاستماع لها، وكل مرات الحمية الغذائية وعبوات الشاي الأخضر لتصدح بحقيقة عجزنا وفقداننا للسيطرة.

تلك الحقيقة التي يعلمها كل أحد، سوانا.

إننا نتوهم أن الاعتراف بفقدان السيطرة يعني الاستسلام للمرض، والانهزام أمام الإدمان، **ولا ندري أن ما ظنناه**

خسارتنا وهزيمتنا هو أساس انتصارنا وتعافينا، وأن تلك الحقيقة التي طالما أنكرناها وأبينا مواجهتها هي ما ستحررنا إن آمنا بها، وتلبسناها وتشربتها قلوبنا!

نعم، إننا بلا قوة أمام الإدمان، لا حول لنا حياله، لا قرار يمكنه أن ينتشلنا، ولا خطة ذاتية يمكنها أن تنتزعنا من براثنه، إننا مغلوبون، مهزومون، مكاسيح، وعجزة أمام الإدمان.

سيقول بعضنا: «تبًّا، أو هكذا يريد لنا كتابٌ كهذا أن نتعافى، بدلًا من أن يحفزنا وجدناه يصب علينا اليأس صبًّا»

فتجيبنا تجاربنا جميعًا: بل تلك هي بوابة التعافي الأكثر رحابة واتساعًا، بوابة لا تنفتح إلا بكلمة سحرية هي ذلك التناقض العجيب هنا.. **(الاعتراف بحقيقة عجزنا أمام الإدمان.. يحررنا)**

دعنا نتحلى بالمرونة وننفتح أمام الأفكار، ونتركها تنساب تدريجيًّا لتلتحم بأرواحنا، فإن تلك الحقيقة ستدور حولها مساحات كثيرة من التعافي، فدعنا نضع هنا بذرة لها ونرويها فيما بعد، لنحصد ثمار الشفاء في ميقاتها.

- ومظهر آخر من مظاهر فقدان السيطرة هو فقدان التحكم في الجرعة، وذلك بسبب الحساسية النفسية والجسمانية

للمدمن أمام مادته الإدمانية، أو ما يسمى في أروقة الإدمان والتعافي (استحالة الهندلة).

وهنا حديث ذو شجون، وتجارب مشوبة بالويلات، حول تلك الأفكار النرجسية الوهمية التي تجتاحنا لنقول بعنجهية زائفة: «يمكنني التحكم في الجرعة»، هذا القول الذي قد يبدو غريبًا علينا وبالأخص في الإدمانات السلوكية، وإنما هو متوغل في تفكيرنا، ولكنه فقط يتخذ أشكالًا أكثر تخفيًا من قبيل:

1. يمكنني أن أشاهد هذا المقطع فقط، لن يسبب ضررًا.
2. سأذهب فقط لأشاهد المحلات، لن أشتري شيئًا.
3. سأدخل فقط لأتحرى ماذا يفعل في حياته، لن أعود إليه.
4. فقط جرعة بسيطة، سيجارة واحدة، أو دفقة عابرة لن تؤذيَني.

أن نتوهم أن بإمكاننا أن نبدأ دون أن ننتهي، أو نظن أن بإمكاننا أن نحوم حول المساحات الخطرة دون أن ننزلق وننجرف ونسقط!

ألّا نحترم عجزنا بفعل الإنكار والغرور المتوهم فينا فنتعرض للمثيرات، والمحفزات ونظن أن بإمكاننا أن نحافظ

على رصانتنا وامتناعنا وتعافينا!

وهذا هو السبب الذي يجعل اعترافنا بالهزيمة يحررنا، لأن من يعترف بالهزيمة يحترم خصمه، ويقيم له اعتبارًا، ولا يدّعي قدرته على التحكم به والتعرض له بغطرسة واهية تنكسر أمام أول اختبار حقيقي!

أما المعترف بالعجز، فيحترم عجزه ومحدوديته، ويقيم بينه وبين ما يهزمه كل مرة أسوارًا وأسوارًا ولا يسمح لنفسه بمراقصة من يغلبه ويسكره دومًا.

- **مفهوم الكأس الأولى:**

إن مدمني الكحول يدركون أن الأمر يتعلق دومًا بالكأس الأولى، تلك الكأس الصغيرة التي تخبره دماغه عنها «بأنها ليست ذات بال، لا أهمية لها» وتوهمه بأن المشكلة في السُّكْر والثمالة لا في الكأس الأولى، تلك الكأس الأولى هي الخديعة، هي الثمالة الحقيقية، هي الدمار المرتقب.

(الكأس الأولى) لدى كل مدمنٍ منا هي (الخطوة المفخخة)، القنبلة الموقوتة شديدة الانفجار التي تودي بوعودنا ومكاسب تعافينا بأكملها، **المجازفة البسيطة التي ما أن نقترفها حتى ينفرط العقد وتنجر الويلات تباعًا.**

يروي لنا بعض الأصدقاء عن كؤوسهم الأولى:

1. «مجرد ذهابي للمولات في البدايات كانت مجازفة، أنجرف بعدها لهوس الإنفاق»

2. «مجرد الرد على مكالمتها كان ينهي كل ما خططت له، ولما بدأت أمتنع عن الرد وأتوقف عن خداع نفسي، وقتها تغير المشهد تمامًا»

3. «كان فيديو بسيط على يوتيوب أشاهده وحيدًا وأنا أدرك أنه يحمل بعض الإثارة كفيلًا بأن يجرفني نحو غلق الباب، ومشاهدة الإباحيات ثانية»

4. «كنت في تجارب تعافيّ السابقة أبدأ في اتباع حميّتي الغذائية، ولكني في الوقت نفسه أجازف بالنزول مع أصدقائي في لقاءاتهم على الغداء، فلا أحترم محدوديتي وخصوصية معركتي، بل أتبجح بالتعرض لمواطن الضعف مراهنًا على قوتي الوهمية، لأجد نفسي أجلس بينهم وقتها فأقارن نفسي بهم، (ها هم يتناولون ما يحلو لهم بأريحية، فلماذا أحرم نفسي، سأتمكن من إدارة الأمر)، لأجد نفسي في نهاية الليل أحتضن طبقًا واسعًا في نوبة نهم، يعقبها الندم.»

والآن فلنغلق الكتاب قليلا، ونلتقط ورقة وقلمًا، ودعنا نسأل أنفسنا، ما هي ملامح (الكأس الأولى) الخاصة

بإدماننا وسلوكنا المعطوب؟

• **صوت التعافي:**

- إن فكرة (العجز، وفقدان السيطرة) ينبغي تناولها بعناية والتمكن من فهمها واستيعابها يأتي بمرور الوقت، لئلّا يُساء استعمالها، وبدلًا من أن تؤتي أثرها في تعافينا، قد تعمق استسلامنا.

ففقدان السيطرة والعجز لا يعني استحالة القدرة **مطلقًا** على مواجهة الإدمان، **وإنما يعني استحالة القدرة على مواجهته بمفردنا واعتمادًا على الإرادة وحدها وبطرق تفكيرنا القديمة**، فهذا العقل الذي نحمله مغلوب تمامًا أمام الإدمان لذا نحتاج إلى تدعيمه بما هو خارج عن إرادتنا؛ بقوى إضافية تمكننا من الانتصار التدريجي على إدماننا.

لذا ففكرة فقدان السيطرة إنما تساق لنتوقف عن خداع أنفسنا باللعب مع الإدمان، أو مغازلته، أو التعرض له ظنًّا أن بإمكاننا ألا ننخرط، ومحوًا لتوهم إمكان التحكم بالجرعة؛ تساق لنتحلى بالتواضع أمام غريمنا، ونتسق مع محدوديتنا، ومحدودية إرادتنا وخلل تفكيرنا أمام هذا الكيان الماكر الذي يسكننا والذي يسمى الإدمان.

• **الحساسية النفسية:**

وهنا ملاحظة فادحة الأهمية؛ من الممكن لمدمن الكحول أن يبتعد عن الكأس الأولى بشكل كلي إن أراد التعافي، ومن الممكن لمدمن المخدرات أن يمتنع عن الجرعة الأولى إن أراد الاستمرار في طريق الشفاء، فليس الكحول أو المخدرات بالأشياء التي يجب عليه مواجهتها كل صباح، فقد يمكنه أن يضع سدودًا كافية بينه وبين مادته الإدمانية.

ولكن لا ينطبق هذا الأمر تمامًا على مدمن الجنس، أو مدمن الطعام، أو مدمن الإنفاق، أو مدمن العلاقات العاطفية والتعددي.

فإن هذه الإدمانات متفردة في طبيعتها وبالتالي متفردة في طبيعة التعافي منها، فالجنس عملية طبيعية لا انفكاك عنها، وكذلك لا يمكننا الامتناع عن الطعام بالكلية كما يمتنع كُحُوليٌّ تمامًا، فما أن نلتقط بعض الطعام لنقيم به أجسادنا حتى يكاد يتم تفعيل مسارات الإدمان في أدمغتنا، وتلك الخصوصية في استجابتنا للكأس الأولى.

وهكذا الإنفاق من زاوية ما، فكيف يمكننا أن نبقى مبتعدين تمامًا عن الأسواق والمتاجر؟ وهكذا الهوس الرومانسي فكيف يمكننا أن نحيا دون أن نحب؟

وبالتالي فبعض الإدمانات تستوجب تناولًا استثنائيًا للتعافي، وأولئك الذين يظنون أن إدمان الطعام أهون من

إدمان المخدرات فإنما ينظرون إليه من زاوية ضيقة للغاية.

ولكي نفهم الأمر أكثر نقول: إن الإدمان يتمثل في جزء منه في **حساسية نفسية لدى المدمن تجعل استجابته للمادة الإدمانية تختلف قليلًا عن الشخص الطبيعي**، تستفز تلك المواد مسارات اللذة والمكافأة في دماغه بشكل زائد، ما ينشئ اللهفة وأعراض الانسحاب التي ذكرناها من قبل.

ولكن لا يتوقف الأمر عند هذا الحد، فقد وجد أن مرضى الإدمانات وبالأخص السلوكية، **يكون لديهم في الأصل نوع من الخمول في مسارات اللذة والمكافأة، وبالتالي تكون استجابتنا لأشكال التلذذ العادية أضعف من العادي، وكأن المدمن يحمل اكتئابًا خافتًا متقنعًا داخله يلازمه دومًا، وتلك المسارات التي كانت مختلة أصلًا لديه استجابت بشكل استثنائي للمادة أو السلوك الإدماني، وبالتالي ترتبط اللذة لديه بتلك السلوكيات الإدمانية وتغيب عما سواها.**

وهذان البعدان **(الخمول الأصلي لمسارات اللذة)** و**(الاستجابة الاستثنائية لهذه المسارات أمام سلوكيات ومواد بعينها)** تشكل ما نسميه **الحساسية النفسية**.

هذه الحساسية هي التي تجعلنا لا نتمكن من التحكم بالجرعة، وتجعلنا ننجرف بعد الكأس الأولى كالمخطوفين،

وتؤسس لظاهرة العجز وفقدان السيطرة، ومن بعدها لظاهرة اللهفة والاستحواذ الذهني.

لذا فإن مدمني الجنس والطعام والإنفاق يحملون همًّا إضافيًّا، فهم أولئك الذين لن يتمكنوا من الامتناع التام عن (الكأس الأولى) لحين إعادة هيكلة مسارات دماغهم بالتعافي، وخصوصية الإدمان هنا تحتم علينا أن **نغير علاقتنا بالمادة الإدمانية حيث لا يمكن الامتناع عنها بالكلية، أي إن التعافي يتمثل هنا في (تغيير في طبيعة العلاقة نوعيًّا) أكثر منه تغيرًا كميًّا.**

فما كشفته لنا تجاربنا أن إدمان الجنس غير متعلق بالرغبة الجنسية إنما متعلق بالشبق، هوس جنسي مختلف في النوع لا مجرد زيادة للرغبة، وإدمان الطعام لا يتعلق بالجوع أو الشهية إنما النهم، وهو شهوة نفسجسمانية مختلفة في النوع عن كونها مجرد زيادة في معدلات الجوع العادي.

لذا ففي الحقيقة، وإنْ تعمقنا في الأمر سنجد أنه ينطبق علينا أيضًا قاعدة (الكأس الأولى) والامتناع عنها، ولكن الكأس الأولى هنا تعني طبيعة علاقة معينة بالمادة الإدمانية، فهي تعني (الجنس انطلاقًا من الشبق، وتشييء الآخر، والهوس بالصورة) ولا تعني الجنس في نفسه أو معدلاته، وتعني كذلك تناول الطعام انطلاقًا من النهم والشراهة في

محاولة للتلهِّي وسد فجوة نفسية، ولكنها لا تعني التناول اليقظ للطعام أو مهادنة الجوع ولا غيرها من أشكال العلاقات الصحية مع الأكل.

لذا فكأسنا الأولى هي ترك المقود للشبق، والشراهة، والهوس، والتشييء، واختزال أنفسنا واختزال علاقتنا مع هذا السلوك في تلك المساحة التخديرية لمشاعرنا، وهكذا يمكننا أن نفهم شعار زمالات مدمني الجنس مثلًا (نحو جنس بلا شبق sex without lust).. ودعوتهم إلى جنس حميم تفاعلي يقوم على التعبير عن الحب، لا انطلاقًا من الهوس والشبق والتمركز حول الذات واعتباره مجرد فعل هروب وتسكين.

وهكذا تنطبق حالة العجز على البِنية الإدمانية برمتها، بعد فهم تلك الطبائع الخاصة لبعض الأشكال الإدمانية، وكذلك تنطبق قاعدة (الامتناع عن الكأس الأولى) على كل أشكال السلوك القهري، إن تناولناها في كل مساحة منها بشكلها المخصوص.

ولذا نقول: إنه حين نتحدث عن الإدمان والسلوكيات القهرية فلا شكل أصعب من شكل، ولا مادة أقوى من أختها، وليس إدمان الكحول بأصعب من إدمان المهدئات وليس كلاهما بأصعب من نهم الطعام أو إدمان الإباحيات، فكما

فهمنا أن الإدمان (بِنيةٌ) مرضية مشتركة، وصعوبة الأثر الكيميائي للكحول أو المخدرات تعادلها إمكانية الامتناع التام (طبيعيًّا) عنهما، والاستهانة بالأثر الصحي أو الكيميائي المباشر للإدمانات السلوكية تعادلها عدم واقعية أو إمكانية الامتناع التام عن التعرض لها (الجنس، والطعام)، فلكلّ منا معركته، ولكلٍّ تحديه، ولكلٍّ موضعه من الصراع، ولا مزايدة في المعاناة.

- **أشكال خفية من الإدمان (الدورة الإدمانية الخفية):**

قيل قديمًا في جملة ذكية: إن أكبر خدع الشيطان كانت في إيهامنا بأنه ليس موجودًا.

وكذلك يمكننا فهم أكبر خدع الإدمان، **حين أوهمنا بأن الإدمان مرادف للكثرة وزيادة المعدلات فقط**، والانغماس السلوكي مع المادة الإدمانية، فجعلنا نغفل عن طرائق خفية من الإدمان، ونشيح أنظارنا عن أنماط من البِنية الإدمانية تلتصق بنفوس من يظنون أنهم أبعد الناس عن الإدمان.

الإدمان لا يعني (التناول بكثرة)، فهو يتمثل في جزء من بنيته في (الاستحواذ والانشغال المفرط)، كنوع من الوسواس المُلح (الفكرة الملحة)، وليس بالضرورة أن يكون في صورته النمطية والمعهودة تمثلًا في تناولٍ شرهٍ للمادة أو السلوك، بل هو أحيانًا يتقنع في بعض الأقنعة التي تدق عن

أفهامنا وتخفى عن إدراكنا.. **كالأقنعة العكسية للإدمان.**

تلك الأقنعة العكسية للإدمان تعني وجود الاستحواذ والانشغال وفقدان السيطرة، ولكن ليس بالضرورة وجود سلوك التناول المفرط، بل ربما يكون السلوك ممثلًا في (الامتناع الهوسي)، وهذا الأمر قد يحدث كجزء من العملية الإدمانية لدى الشخص، فنجد تناوبًا عنده بين (التناول المفرط) وبين (الامتناع الاستحواذي)؛ بين (النهم) و(النفور)، وكلتا المحطتين جزءٌ من العملية الإدمانية. **ومشكلة هذه العملية أن (محطات الامتناع الهوسي) يظنها صاحبها نوعًا من التعافي، فيزداد تورطه من حيث يظن تشافيه! (النمط التناوبي).**

وأحيانًا يكون الشكل السلوكي للبنية الإدمانية ممثلًا فقط في (الامتناع الهوسي) بلا (تناول مفرط) وذلك من أخفى أشكال الإدمان؛ لأن الإنكار فيه يكون أكثر تجذرًا، متترسًا بهذا الامتناع، ومتواريًا وراءَه **(النمط الامتناعي).**

دعنا نمعن النظر في تلك الأمثلة:

1. تلك الفتاة التي تعاني من (فقدان الشهية العصبي) anorexia nervosa، هي تمتنع تمامًا عن تناول الطعام، وترفض رفضًا قاطعًا دعوات الأهل والأطباء للحد الذي يصل بها إلى المخاطر الصحية الجسيمة حد الموت، وتصل لوزن

في بلوغها يوازي وزن طفلة في الابتدائية ورغم ذلك ترى نفسها بالمرآة سمينة تحتاج إلى المزيد من التنحيف لتخفيف سِمنة مُتخيَّلة تراها ولا يراها سواها.

هي في دواخلها تعاني استحواذًا ذهنيًا مفرطًا بالطعام، وهوسًا بالوزن وصورة الجسد، وأفكارًا ملحة لا تنقطع حيال الأكل، لا تقل في إلحاحها -بل ربما تزيد أحيانًا- عمن يعاني من اضطراب نهم الطعام.

قد يمكننا أن نرى الأمر -تجوُّزًا- نوعًا من (الإدمان العكسي)، الهوس المصحوب بالسلوك المضاد، ولكن في بنيته النفسية لا يختلف كثيرًا عن البِنية الاستحواذية التي تتجلى في التناول الشره للطعام، وكأنهما وجهان لذات العملة، صورتان عكسيتان (لنيجاتيف شريط الصور نفسه قبل تحميضه وبعده)، تمامًا كما نعبث بجهاز إلكتروني (كالتلفاز مثلًا) فنشغل خاصية (قلب الألوان)؛ هي الصورة الأصلية نفسها والمحتوى ذاته، ولكن بملامح معكوسة، أو كصورة مرآوية تظهر فيها اليمنة يسارًا واليسار ميمنة!

2. وذلك الرجل الذي يدور في حلقة مفرغة بندولية بين نوبات من الشرب المفرط binge تعقبها نوبات من التوقف التام وتحطيم زجاجات الكحول، ثم يعود ليشتري كمية كبيرة ويدخل في نوبة سُكْر زائدة، ليفيق محطمًا نصف ما

خزنه، لا يختلف صاحبنا هذا عن تقلبات فتاة أخرى بين نوبات من التناول الشره للطعام، تعقبها فترات من (الامتناع الهوسي) ممثلة في الريجيم القاسي.

ويتجلى هذا الأمر أكثر ما يتجلى فيما يسمى (البوليميا) bulimia (وهي نمط من الاضطراب يحدث فيه أن نتناول الطعام بشراهة في وقت قصير binge (كثيرًا ما يكون بالمساء)، يعقبها شعور بالذنب والندم يؤدي إلى محاولة التخلص من هذا الطعام purge والتطهر من الشعور البغيض بالامتلاء عبر المسهلات أو الملينات أو ربما التقيؤ أو القيام بتمارين رياضية عنيفة تهدئ قليلاً من مشاعر الذنب فينا، محاولة منا للحصول على الشعور بالخفة مرة أخرى).

وبعضنا يصل به الأمر إلى استخدام أدوية مرضى السكري (كالإنسولين أو ميتفورمين أو سلفونيل يوريا)، أو يتناول الأعشاب (شاي الريجيم) بكميات مهولة لتسهيل عمليات الأيض والتمثيل الغذائي (أو ما يسمونه الحرق) بعد نوبات النهم.

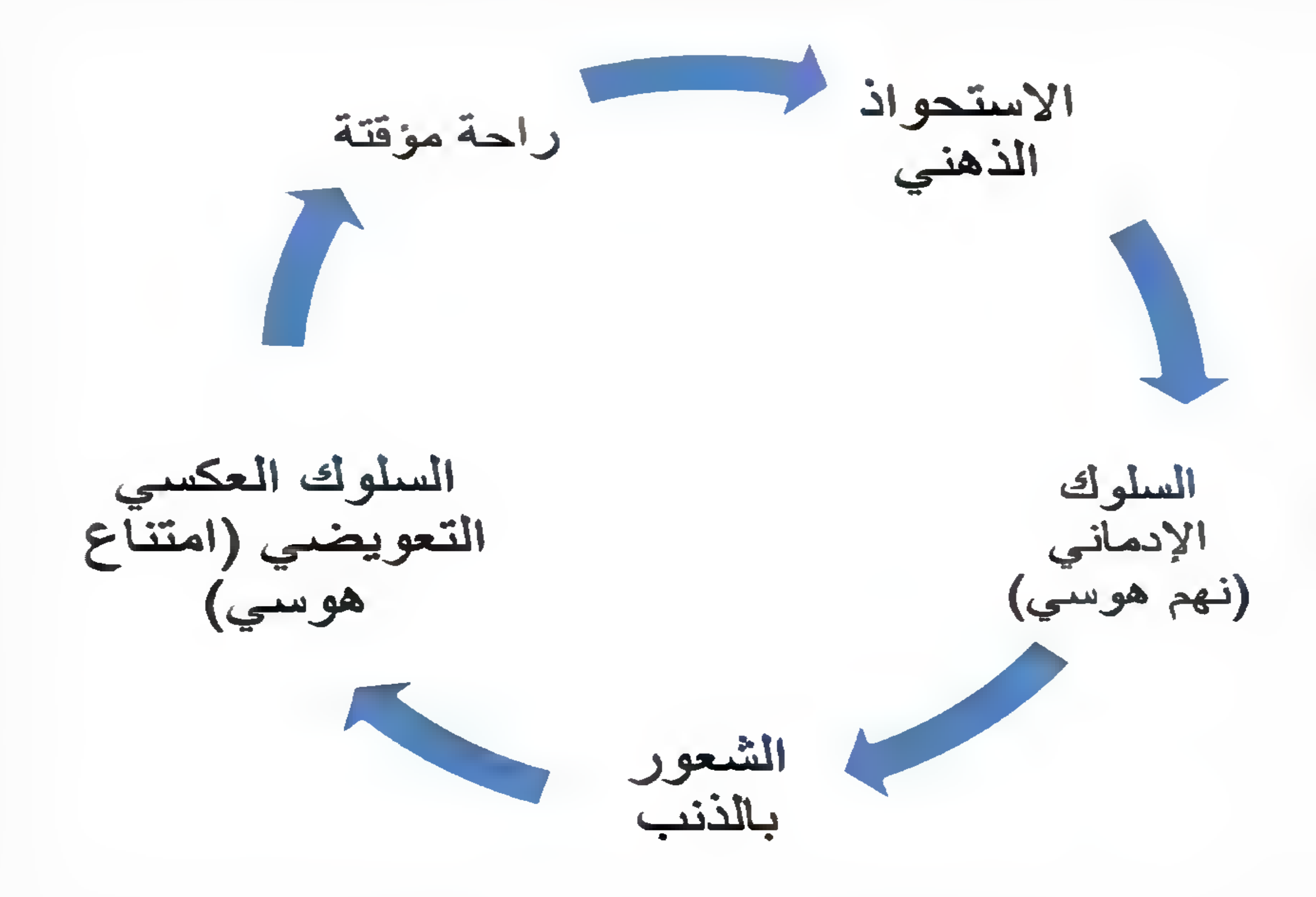
لنعاود الكَرة في نوبة نهم تتلوها نوبة تخلص، هذا هو الشكل الأكثر تجليًا للدورة الإدمانية ودورة السلوكيات القهرية، لذا نعتبرها (أم الباب) / (المثال النموذجي) يظهر بشدة في البوليميا ولكنها تتخلل غيرها من أنواع السلوك

القهري كذلك ولكن بشكل أكثر خفاءً.

3. وهذا مدمن للجنس ينغمس في علاقات (تسليعية للآخر) بلا روح، يتحول فيها الجنس إلى وسيلة تخدير وإلهاء عابرة، أو كمدمني إباحياتٍ يستغرق في نوبة ارتشاف نهِم للصور والمشاهد، يعقب ذلك مشاعر الذنب ولوم الذات، التي تدفعه للهوس العكسي؛ متمثلًا في النفور المفرط من الجنس، والعزوف عنه لبعض الوقت، بل إن بعضنا ليمتنع عن العلاقة الجنسية مع شريكـ(ـة) حياته بعد نوبات النهم الجنسي انطلاقًا من هذا العزوف والنفور العام من الجنس الذي يمثل (الفعل العكسي) هنا.

بل إن بعض أشكال التبتل الهوسي، والتعفف الوسواسي، والنفور المفرط من الجنس حد التقزز ليست في حقيقتها سوى نوع من الفعل العكسي لهوس إدماني دفين، حتى وإن انطلق في بعض الأحيان من قناع (الأخلاقية والصوابية والمثالية الاستعلائية).

مما حدا باتريك كارينز Patrick Carnes أحد أهم الأطباء النفسانيين المتخصصين في مجال إدمان الجنس أن يعد (فقدان الشهية الجنسي) أحد أشكال إدمان الجنس في صورته المقلوبة.



إذا تأملنا الدورة الإدمانية الخفية تلك سنجد أنها في الحقيقة لا تحمل لذة وحيدة، وإنما منطقتان للذة، أو بمعنى أدق محطتان (للتخدير والتسكين).

- محطة اللذة الأولى تتمثل في تلك الحالة من الاستغراق والانخلاع عن الواقع الذي يمنحنا إياها السلوك الإدماني في أثناء ممارسته، حالة من الانسياب والانفصال تشبه حالات التنويم trance حالة يغيب فيها العقل الواعي، تسمى في التحليل النفسي (الشعور الأوقيانوسي(5))

وهي حالة من الاندماج والانخلاع التي تصيب المدمن

في أثناء الممارسة، لذا تضمحل الذكريات؛ ذكريات خسارات الإدمان وعواقبه، وينفصل فيها العقل العاطفي عن المنطق وزواجر الحكمة، حالة من غياب المكابح والانخراط في الغياب. (تشبه النشوة الجنسية، ولكن بشكل مصغر).

- ولكن هناك محطة ثانية للراحة والتخدير، تتمثل في تلك المرحلة التي تعقب التخلص أو العزوف والنفور عن السلوك الإدماني؛ تلك السلوكيات التعويضية التي تنشأ كنوع من التكفير أو التطهر، صوريًا لتخفيف أسواط الذنب وانتهارات التأنيب ووجيعة الضمير، وبالفعل تمنحنا تلك السلوكيات نوعًا من الراحة المؤقتة.. ولكن مع الوقت ندمن تلك الراحة نفسها، ويتم إدخالها (كمحطة مطلوبة) في سياق طقوس الإدمان(6).

وهكذا نحن نطلب لذة أولى ممثلة في (التخدير اللحظي بالانغماس في سلوك إدماني) ثم لذة ثانية (ممثلة في الراحة من مشاعر الذنب عبر سلوكيات النفور والامتناع العكسي).

وكأننا ندمن مشاعر الذنب بشكل لا واعٍ، لنتمكن من تلافيها فيما بعد ونحصل على تلك الراحة التالية!

ربما هذا ما يفسر لنا، لماذا نفعلها كل مرة، رغم كل تلك الطقوس التالية من التطهر والوعود وربما البكاء والنفور وذم

السلوك! ننسى أن تلك الطقوس بما فيها حالة الندم نفسها هي في ذاتها جزء من (السلسلة الإدمانية)؛ جزء من العملية؛ أحد عناصر تلك البنية الإدمانية ومحطة من صميم محطاتها، وليست امتناعًا حقيقيًا كما نظن.

لهذا كان الناجون في زمالة الكحوليين المجهولين قد صاغوا مصطلحًا عجيبًا وهو **dry drunk** يمكننا أن نترجمه (ثمِلٌ دون أن يشرب)/ (السكران الممتنع)، وهو شخص يظن نفسه ممتنعًا، ولكنه في الواقع منغمس حتى نخاعه في سكر إدماني دون تناول الكحول. وكذلك ما يسمونه في زمالات مدمني الجنس (الرصانة السلبية) وهو شخص متوقف عن ممارسة الجنس الهوسي بالفعل، ولكنه لم يزل سكرانًا بالشهوة، ثملًا بالشبق، لم يحصل على تلك التجربة النفسية العميقة الممثلة في التعافي.

وإذا مددنا هذا الخط على استقامته لعَلِمنا أنه يجب علينا أن نفرق بين نوعين من الامتناع: **امتناع حقيقي** وهو الذي يتمثل في التعافي، **وامتناع وهمي/ امتناع إدماني /** (توقف هوسي) وهو ذلك العزوف والنفور الذي يعقب نوبات النهم ليمثل جزءًا من عملية الإدمان نفسها ومظهرًا من مظاهرها. (الجسد ممتنع، والعقل والنفس بلا تغيير حقيقي)

وبهذا يمكننا أن نفهم أن بعض أنواع (الريجيم/الدايت)

والحميات الغذائية في جوهرها جزء من الدورة الإدمانية، وتثبيت لها في أنفسنا بشكل لا واعٍ، وأن الشفاء لا يبدأ من الحمية وإنما من تغيير نفسي يسبق تلك الحمية ويرافقها، ليحولها من نمط إدماني إلى خطوة تعافي.

تلك العلاقة البندولية مع السلوك الإدماني، متأرجحين بين الانغماس التام، والنفور العازف عنه، بين النهم والتخلص، بين القرب والبعد، وكأنها نوع من التناقض الشعوري العميق؛ ثنائية وجدانية تجمع بين الحب والكره، صراع عميق بينهما، صراع لا ينفض ولا يمكن لنا أن ننهيه أو نتصالح مع وجوده، فنتمزق بينهما بشكل دوري، تلك هي حقيقة علاقتنا بموضوع الإدمان، وحقيقة تلك البِنية الإدمانية برمتها.

لذا فإن الرؤية السطحية للإدمان، وكأنه: (آكل كثيرًا وأحب الأكل)، (أشاهد الإباحيات)، (أحب الشراء كثيرًا وأعشق التسوق بشكل يبدد أموالي) هي رؤية اختزالية لا تصيب حقيقة العلاقة بالإدمان. فعلاقتنا به في حقيقتها هي علاقة مضطربة متأرجحة بين قطبين «تعال، بل ابتعد»، «أحبك حد التوله، وأكرهك حتى المقت»

كلنا مهما كان نوع إدمانه نحمل تلك الطبيعة البندولية (البوليمية bulimic) المتناقضة المتنقلة بين طقوس الانغماس وطقوس التخلي. (وحين نفهم التكوين الإدماني

سنفهم أن تلك هي طبيعة علاقاتنا كلها، حتى علاقاتنا بالأشخاص حولنا، وأن هذا من صميم تكويننا النفسي الذي صنع الإدمان فينا).

• الشهية الانفعالية Emotional Eating وتجلياتها في باقي أنواع الإدمانات

وتعني استخدام الطعام كمغير للحالة النفسية؛ استخدام الأكل للتعامل مع المشاعر.

إننا نحمل صعوبة في إدارة مشاعرنا وتنظيم انفعالاتنا (حلوها ومرها) فننصرف نحو الطعام في حالات الاكتئاب والحزن، وحالات الألم والرفض، وأوقات الوحدة والقلق، بل حتى في حالات الفرح والبهجة.

وسواء كنا مدمني طعامٍ، أو جنس، أو علاقات، أو إباحيات، أو مصابين بالاعتمادية العاطفية(7) فإننا نحمل عطبًا أصليًا من عدم قدرتنا على إدارة مشاعرنا، فلا نحتمل الانفعالات بأنواعها، وكأننا نسعى لأي شيء يخلصنا من أي حراكٍ شعوري، شيء (يبنج) أحاسيسنا، وكأننا لن نتمكن من الاستمرار بالحياة ونحن نحمل هذا الحمل الشعوري!

المشاعر عبء ثقيل نسعى لإزاحته، كجسم غريب نتلهف لاستئصاله، دخيلة لا نستوعب وجودها، وكأنها ستصبح

أبدية، ستلتصق بنا بشكل سرمدي ولن تزول، يصيبنا نوع من الهلع اللاواعي لوجود شعور ما، لذا نهرع نحو إدمانا لتخدير هذه المشاعر بأنواعها.

وهذا المصطلح ليس متعلقًا بالشهية للطعام فقط، بل يمكننا أن نبدأ في اعتبار وجود ممارسة جنس انفعالية، وشراء وتسوق انفعالي، بل وممارسات دينية انفعالية «تعاطي الدين»، لأنها جميعًا تشترك في ركيزة مشتركة وهي استخدام شيء ما كمغير للحالة النفسية، كمحاولة هروب لَحظي من المشاعر.. أية مشاعر.

عن الأعراض الملازمة للإدمان

ليس بإمكاني جعلك تفهم..

ليس بإمكاني جعل أي أحد يفهم ما يحدث بداخلي..

ليس بإمكاني حتى تفسير الأمر لنفسي.

فرانز كافكا

الشعور بالذنب وعدم الاستحقاق:

الشعور بالذنب والتقصير عميق لدينا، ومركب ومعقد للغاية؛ فجزء من هذا الشعور ينجم عن إخفاقاتنا المتتالية في القيام بالتزاماتنا نتاجًا لآثار الإدمان بحياتنا، وتعثراتنا في تحقيق وعودنا لذواتنا بالتوقف، وجزء آخر عميق متأصل فينا؛ بعدم الاستحقاق للحب أو للخير أو الوفرة، فكأننا نعاقب أنفسنا بالسلوك الإدماني على جرمٍ ما لا نعيه، يتحول الإدمان نفسه إلى سوط لجلد ذواتنا، ووسيلة تخريب منهجي لحياتنا.

يقول أحدنا: «**وكأني عدو لنفسي، (عدوٌّ لفرحتي)، ما إنْ أحقق أي إنجاز، فإذ بي وكأنني لا أحتمله، فأدخل حينها في دورة تخريب ذاتي متعمدة، أنغمس في نوبة مشاهدة طويلة للإباحيات، أشعر بعدها بالقلق والذنب والإحباط،**

ثم أقوم بتأجيل الكثير من التزامات حياتي لحين تهدأ نفسي، فأعود إلى تخريب إنجازاتي فور تحقيقها»

وتقول إحدانا: «كنت كلما أصبت أي نجاحٍ بسيط، ولو بكتابة منشور على فيسبوك تأتيني عليه بعض التعليقات اللطيفة، أجدني أعدو نحو نوبة نهم مسائية، تتركني محملة بمشاعر الذنب والتقريع الذاتي، فأغلق الفيسبوك وأختفي من المشهد فورًا.

وكأن شيئًا ما في نفسي يتعمد ألا يستمر الأمر، يتوخى ألا أبني نجاحًا فوق نجاح، وكأنني محكومة بقانون نفسي خفي ألا أحقق شيئًا وأبقى هناك في حالة التحسر على الفرص الضائعة والطاقة المعطلة»

وتقول أخرى: «كلما كانت تسير حياتي بنوع من الاستقرار والثبات، وأنمو بعملي وتتحسن علاقتي بعائلتي، كنت وكأنني أستعظم الأمر على نفسي، فأجدني ألتقط الهاتف وأزيح اسم هذا الحبيب القديم عن قائمة الحظر، وأتصيد أي سبب تافه لأعود إلى محادثته، وما هي إلا بضعة أيام إلا وأجدني منغمسة في العلاقة مرة أخرى، بكل ما فيها من إنهاك واستنزاف للطاقة، فيتعثر عملي، وأنعزل عن صديقاتي، وأفقد أحلامي واحدة تلو الأخرى.

وكأني أستخدمه لإفساد حياتي طوعًا كلما بدأت

تتحسن، وكأنّ هناك صوتًا داخليًا يخبرني أنني لست مؤهلة سوى للألم»

ضعف تقدير الذات:

هذا المعتقد الساري تحت جلودنا «لسنا جيدين بما يكفي»، «لسنا على ما يرام»، «نحن أقل كثيرًا من المستوى المطلوب»، المطلوب لماذا؟ لا يهم. لأي شيء!!

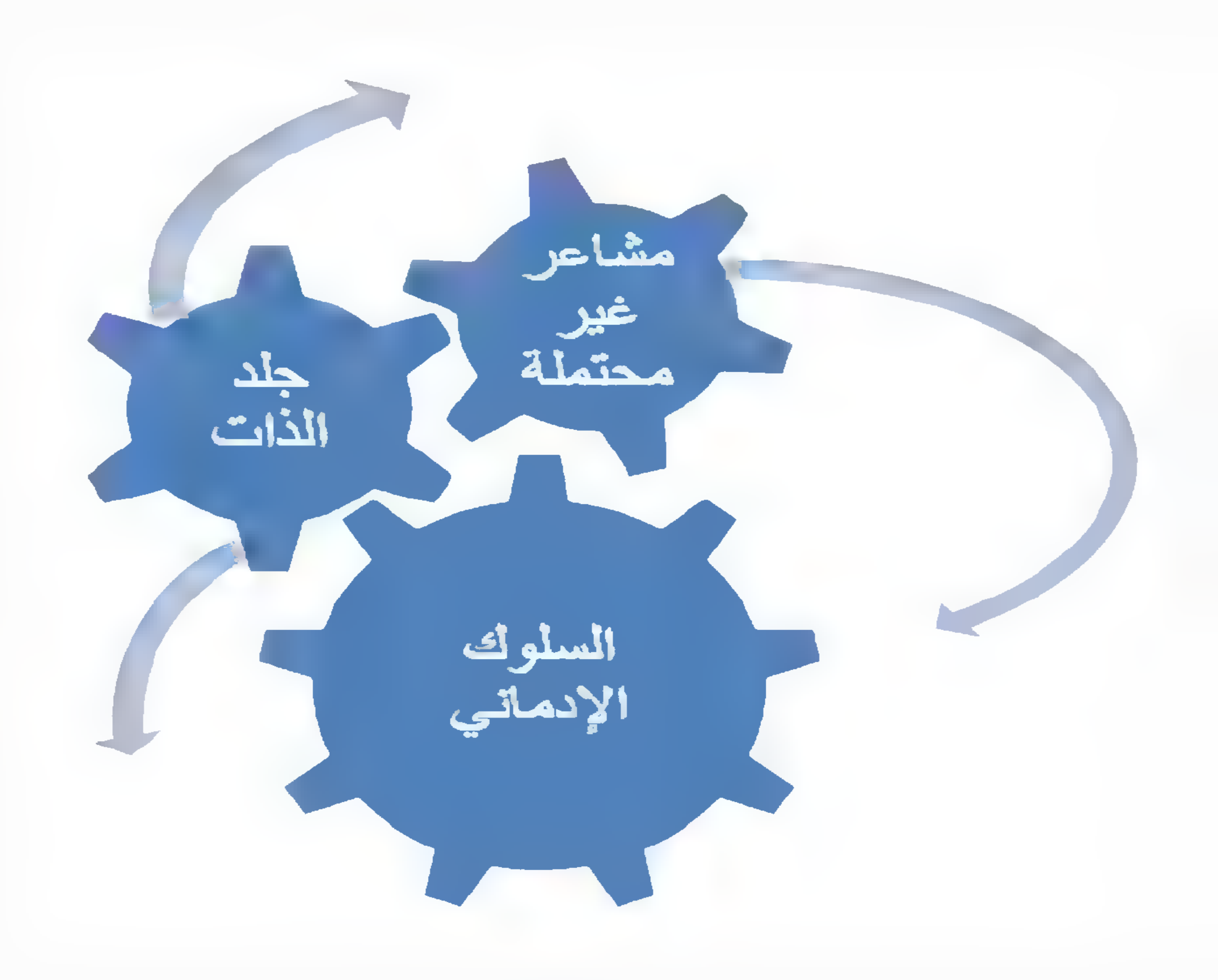
جزء من الحلقة المفرغة لإدماننا، فضعف تقدير الذات يملؤنا بالإحباط والشك والشعور بالانهزام، ونظرًا لعطبنا الأصيل في التعامل مع المشاعر فإننا نعدو نحو الإدمان بغية خلاصٍ وقتي عابر، ولكن هذا الخلاص نفسه يملؤنا بالمزيد من الخزي والعار، فالمزيد من انعدام الثقة وضعف تقدير الذات، فعودة أخرى نحو الإدمان.. وهكذا في حلقة من التفاعل الخفي لهما.

إن بين (كراهية النفس) و(الإدمان) علاقة تكافلية، كلٌّ منهما يقتات على الآخر، وكل منهما يبحث عن بقاء الآخر. لهذا تفشل دومًا الطرق التحفيزية البالية التي حاولت انتشالنا من إدماننا عبر تعداد الأضرار، والحديث عن ضعف الإرادة وضرورة التحدي بمزيد من القوة، في خطاب خفي يشي بضعفنا وحماقاتنا، حتى في الدراما التلفزيونية القديمة هناك دومًا تصوير للمدمن وكأنه يحمل خللًا أخلاقيًا وتصوير

للإدمان أنه حماقة ترتكب بكل طواعية في لامبالاة وإيذاء للذات والمحيطين!

هذا الخطاب الجمعي قد تسرب لنا، فساهم في مد الإدمان جذوره أكثر فينا، فنحن منبوذون من المحيط، موصومون بالعار، محتقرون حتى من قِبل ذواتنا.. فأنّى لنا أن نحتمل تلك الحزمة القاهرة من مشاعر الخزي والإحباط، ومن سيتبقى لنا سوى مخدرنا الدافئ.. وهكذا يقذفنا الخطاب الاجتماعي -المحب وحسن النية- نحو أحضان الإدمان أكثر، ويدفعنا حوارنا الداخلي القاسي انتهارًا بعد كل سقطة تدجينًا لمزيد من السقوط.

إن حماقتنا لم تكن في سقطاتنا قدر كونها في تلك القسوة التي عاملنا بها أنفسنا بعد السقوط فنستجلب منه المزيد!



تروس الدائرة التفاعلية بين (جلد الذات) و(المشاعر غير المحتملة) و(السلوكيات الإدمانية)

- **صوت التعافي:**

إن إحباطات ما بعد الانتكاسات لم تفدنا بشيء، ولوم النفس بعد السقوط يزيد من السقوط، وجلد الذات ودوام التأنيب وسياط اللوم النفسي بعد كل انتكاسة لا تصنع سوى جلب مزيد من الانتكاسات.

لذا فخطوة نحو التعافي تتمثل في تغيير نظرتك للانتكاسة، وتعديل طريقة تعاملك مع نفسك بعد كل سقوط.. بأن تمد يدك الحانية نحو الذات الجريحة حديثة العهد بالارتطام بعجزها، وتكف عن مواجهتها بالعنف والقسوة.

يقول أحدنا: «**اندهشت حين أخبرني معالجي بأن عليّ أن أتوقف عن جلد نفسي بعد كل انتكاسة، بل يجب عليّ حينها أن أعتني بذاتي، وأتلطف في مخاطبة نفسي..**

ظننت حينها أن ذلك الأمر هو نوع من الجنون، وقد كنت أظن أنني إذا لم أؤنب نفسي فسأنجرف أكثر، وربما إن توقفت عن الشعور بالذنب العاصف بعد الزلات سأتورط بالإدمان أكثر.

ولكني كنت منسحقًا إلى الحد الذي جعلني أجازف بتجربة الأمر مرة تلو الأخرى مستأنسًا بخبراتي مع التأنيب الذي لم ينفعني ولم يردعني.

العجيب أن المعجزة قد حدثت بالتدريج، فمع الوقت بدأ يخفت هذا المقت العنيف الذي أستشعره تجاه نفسي، وبدأ يحدث ما طالما غفلت عن كونه جزءًا أصيلًا من الحل؛ فقد بدأت أحب نفسي!

بدأت أعامل ذاتي بلطف وتفهم، فوجدت الإلحاح

للانتكاس هربًا من ذاتي قد صار يخفت تدريجيًّا»

قد أخبرني صديق حكيم عن فكرة استثنائية ذات يوم، حين قال لي «إننا نحتاج إلى أن نعامل أنفسنا وأحبتنا كما يعاملنا برنامج تحديد المواقع على هواتفنا GPS ، Google Maps ، فحين نخطئ في اتخاذ منعطف أو نصعد «كوبري» لم يكن من الصواب أن نصعده، هو لا ينهرنا أو يسبنا أو يغلق نفسه احتجاجًا، وإنما بالصوت الإلكتروني المحايد نفسه يعيد تشكيل نفسه متخذًا مواءمة مع الخطأ وتكيفًا مع قراراتنا الخاطئة ويمنحنا تعديلًا للطريق ليوائم وجهتنا»

وهكذا هو التعافي، تكيف رحيم بالنفس بعد كل تعثر، ومواكبة هادئة مُحِبَة بعد كل خطأ، وإعادة ترتيب للملفات لاستعادة الوجهة بعد التوهة!

التقلبات المزاجية:

كثيرٌ منّا يدركون جيدًا تلك النوبات من القلق المبهم، وذلك الانزعاج الذي تنفتح كوة منه في النفس بغتة، وضيق غير مبرر يتلبسنا ذا صباح، وشعور بفقدان للطاقة والشغف والرغبة يكتنفنا فجأة.

إنه ذلك الاضطراب الكيميائي العنيف الذي يصيبنا نظرًا لخلل مسارات اللذة لدينا قبل الدخول في الإدمان(8)،

ومزيد من الخلل نظرًا لإنهاك تلك المسارات بعد تورطنا في الإدمان، وكأننا طفلٌ عابث أخذ يلعب بأزرار الكهرباء لجهاز ما حتى احترقت الأسلاك والقطع الإلكترونية بتأرجح الشحنات السارية فيها.

يقول أحدنا: « **لو لم يكن للتعافي من مكاسب سوى ذلك الشعور بالاستقرار الذي حمله لحياتي لكفاني**»

قد كنا قبل التعافي كيانات زوبعية شديدة التقلب كمناخ بلدة ساحلية، كم أرهق أحبتنا توقع أرصاد صباحنا التالي، فهكذا نحبهم اليوم، ونصطدم بهم غدًا، نخالطهم حتى نخاع المرح ذا صباح، ثم نعتزلهم حتى التوحد والنفرة بذات المساء.

وكانت أهم صواعق المشاعر التي تضربنا فجأة هي الشعور المباغت بفقدان الدافعية، ذلك الخواء العنيف الذي يملؤنا، وكأن كل الأشياء صارت باهتة الطعوم وكل الأفعال قد أضحت غير مجدية، وكأن حياتنا بأسرها قد خيم عليها ظلٌّ أسود ثقيل من اللامعنى.

وأحيانًا قد تأتينا نوبة من النهم أو رغبة في الانهمار نحو ممارسة السلوك الإدماني فقط هربًا من هذا الشعور الضبابي الثقيل، في محاولة منا لكسر الرتابة القاتلة التي تمتص طاقة الحياة منا؛ وكسر هذه البلادة الكونية بأي حركة حتى ولو

بإيذاء ذواتنا بدراما الإدمان.

تقول إحدانا:

«كان أصعب شعور بالنسبة لي هو الفراغ، شعور ثقيل بأن شيئًا ما ناقص هنا، لا أستطيع تحديده، هو شعور غير محتمل، يدفعني دومًا لنوبة نهم، أو محادثة رجل كنت أعرفه زمنًا وآذتني علاقته طويلًا، أو أتخذ أي قرار متهور فقط لأكسر هذا الفراغ، وكأنني أود الشعور بأي شيء، حتى ولو كان مؤلمًا.

هل تعرف تلك الحالة التي تصيبنا حينما يأتينا (تنميل) أو خدر في أقدامنا، فنود لو نصدمها بشيء ما، ونستمر في ضربها.. وهي الحالة نفسها التي تصيب شفاهنا بعد الخروج من زيارة طبيب الأسنان، فنبقى نعض عليها بأسناننا، يزعجنا غياب الشعور عنها.

هذه (العضة) هي الإدمان بالنسبة لي، هو الضربة التي أضربها على نفسي المصابة كقدمي بالخدر والتنميل، هي خبطة الإحباط والذنب والضياع بعده، بدلًا من شعور الخواء المميت قبله!»

الإدمانات الموازية:

الإدمانات، كمصائب الأقدار وإنعامها، نادرًا ما تأتي فُرادى،

ربما لأن تكويننا الإدماني يجعل من السهل أن نتورط في علاقة لصيقة مضطربة مع شيء تلو الآخر، ولكن قلما تجد منا من يحمل إدمانًا وحيدًا، وإن وجدته فغالبًا هو فقط لا يزال يحيا بعض الإنكار في مساحة الاعتراف بأن سلوكًا آخر لديه يحمل طبيعة إدمانية.

نجد مثلًا ذاك الترافق المتكرر بين إدمان الطعام والاعتمادية العاطفية، والتلازم الطويل بين إدمان المخدرات وإدمان الجنس، وتلك الصحبة المطردة بين إدمان الإباحيات مع إدمان العلاقات، وغيرها من التنويعات الكثيرة، كالتسوق ونهم الطعام، والمهدئات والاعتمادية العاطفية.. وهكذا.

وأحيانًا ما يأتي أحد الإدمانات كغطاء لإدمان آخر أكثر أصالة وعمقًا، وربما ننشغل بالإدمان الظاهري بسبب عمق خسائره غافلين عن طفيليّ أكثر وحشية ينهشنا من الداخل، نجد هذا الأمر كثيرًا لدى مدمني المخدرات حين ينشغل الأشخاص في علاجهم بمشكلة التعاطي والتي ما أن تستقر قليلًا حتى يظهر ما استتر وراءها من إدمانات مرافقة أو كامنة كإدمان الجنس أو العلاقات أو ما شابهها، ويكون التعافي من التعاطي ليس سوى تحويل لكثير من البِنية الإدمانية تجاه هذا الإدمان الكامن، الذي يتوحش أكثر وأكثر كلما ثقلت القدم في التعافي من الإدمان الظاهري

(التعاطي)، أو مثلًا لدى الاعتمادية العاطفية التي ما إنْ تتعرف على المهدئات ربما في بعض المسارات العلاجية حتى نجد أن كل تجاوز في مساحة الاعتمادية يوازيه تورطٌ خفيّ في علاقة مضطربة مع المهدئات أو مضادات القلق.

وتلك الظاهرة نسميها «**الإدمان المتقاطع**» **وتعني تحول المدمن في بداية تعافيه إلى سلوك آخر تسكينيّ** «إدمان جديد» محاولة لإدارة مشاعره غير المحتملة والتي فاضت حين توقف التسكين المعتاد «الإدمان الأول»، ومن هنا إما أن ينشط إدمان آخر كامن أو حتى يمكن أن ينشأ إدمان جديد بالكلية، فيحدث هذا **(العبور الإدماني)** من شكلٍ لآخر، وتلك من الإشارات الخطرة التي نحذر منها دومًا في بداية سلوك طريق التعافي.

ونخلص منها إلى تلك الحقيقة، أن الأمر لا يتعلق بالمادة الإدمانية نفسها، أو بالسلوك القهري قدر تعلقه بالبنية النفسية الكامنة وراء هذا السلوك وتلك المادة.

الحياة السرية:

ونعني بها ذلك الانقسام التدريجي الذي يحدث في حياة المدمن بين حياة اجتماعية ظاهرة وحياة أخرى باطنية مستترة تحمل تلك اللقاءات الدورية مع الإدمان.

ولكن المشكلة تكمن في أن دخول هذا الانقسام في الحياة يعقبه انشطار موازٍ للذات، فهناك ذات اجتماعية ظاهرية زائفة تسير في الحياة الأولى، وذات أخرى سرية مختبئة تتصل بالحياة الإدمانية. وهكذا وتدريجيًّا ننفصل عن ذواتنا، ونستشعر ذلك الانقسام الداخلي بيننا وبيننا، وتلك الفجوة الجوانية تتسع أكثر بتلك المسافة التي تفصل الذوات؛ كلٌّ تتصل بحياتها.

هنا يبدأ الكذب، ونتعلم المراوغة، وتدخل النسبية لتقتحم كل شيء، ومن هنا يبدأ شعورنا بالزيف، واتهامنا لأنفسنا بالنفاق نظرًا لتلك الحياة السرية والذات التي تستوطنها؛ هذا الاتهام الذي يعمق شعور الخزي والذنب وعدم الاستحقاق!

يقول أحدنا:

«كنت أرى نفسي منافقًا، فبالنهار أنا المعروف بالأخلاق والتدين، المشهور بالتعفف والصلاح، وفي خلوتي بالمساء أنا المشاهد للعري، المنغمس في ملاحقة الهوس الجنسي، متلصصًا ومتخفيًا.

لذا بدأت أستشعر نوعًا من العار، فها أنا أخفي جرائمي التي لا يدري عنها أحد شيئًا، يملأني الخوف من الانكشاف، هل سيكشف أمري أحدهم؟ هل سيظهر على وجهي شؤم خلواتي؟ هل ستنزل بي العقوبة يومًا؟

ملأني الخوف، واستولت عليّ أحاسيس الدنس، وأصبحت ملازمًا للصمت، وأصواتٌ تراودني (لماذا تخلى عني الله؟ وطالما دعوته أن ينتشلني! أم أنني لست أهلًا للقرب منه؟)

قد مرت عليّ أيام انقطعت فيها عن العبادة فقط لأنني أشعر بتلك الازدواجية، وتوهمت أن عليّ أن أكف عن محاولات تزكية نفسي وأصابني يأسٌ عميق يهمس لي طيلة الوقت (لا أمل لي، أنا مدنس، أنا نجس، أنا منافق ومدلس وكذاب).

كنت أحسبني فقط عالقًا في ذنب ومنغمسًا في شهوة، لم أدرِ أنني مريض قد استأثر بي مرضي، وحبسني في عزلتي والتهمني في وحدتي وإخفائي لسري.

لقد كنت أُمَكِّن المرض من نفسي كلما بالغت في موارة احتياجي للمساعدة، وكلما نظرت للأمر فقط من زاوية أخلاقية.

وقد تغير كل شيء حين أيقنت أنني مريض ولست فاسدًا أخلاقيًا، وأن كل محاولاتي التعبدية والتطهرية كانت صادقة وأن وجود الإدمان لا يعني عفنًا بروحي أو دنسًا بخلقي أو رجسًا بنفسي، وإنما يعني أن لديّ مرضًا

متغلغلًا ماكرًا وخطيرًا، وأنني أحتاج إلى المساعدة، وأن لي دومًا أملًا في النجاة»

وتقول إحدانا:

«كنت أقول لنفسي أما أنا فلا أفعل أي شيء خاطئ، أنا قد أتسلل بالمساء وأملأ معدتي بالطعام بسرعة، ولكني لا أسبب أذى لأحد، ولا أرتكب محرمًا.

حتى انكسر إنكاري في مبتدأ التعافي، واكتشفت كم مسختني تلك الحياة السرية، وكم تخللت الازدواجية أركاني، فإذ بي أتحول إلى شخص أناني، متلاعب كثير الكذب، يخفت تعاطفي مع الآخرين بالتدريج وأنا أظن أني أكثر الناس تعاطفًا وقبولًا لهم رغم أن أفكاري في الحقيقة ممتلئة بالحكم عليهم والإدانة لهم، واتهامهم بالنفاق وادعاء المثالية.

وكأن لعنة التناول السري والسريع تسربت لباقي حياتي، فأصبحت أريد كل شيء بسرعة وفي الخفاء، أخشى نظرة الآخرين، حتى صرت مهووسة بالحسد وتتبع الخلق لأموري ولم أكن كذلك قبلًا. وكأن الحياة السرية لمراقصة الأكل بالمساء صبغت كافة أموري بالمداورة والتخفي ومخافة اطلاع الخلق».

اضطراب العلاقات:

وهنا نقطة نظام ووقفة طويلة، فتلك هي أطروحتنا التي ينبني عليها الكتاب بأسره، **فالإدمان في أعمق نقطة منه بعد فك شفراته ورمزياته هو (اضطراب علائقي)**، ينشأ هناك في صدمة تكونت من علاقاتنا الأولى (مع الأم والأب أو العائلة)، أدت إلى انهيار هذا القالب العلائقي الجواني فينا، لم نستطع أن نستشعر الأمان الكافي مع الآخر في علاقاتنا الأولى، فأصبحت صورة الآخر داخلنا مضطربة وغير مستقرة.

أصبح الآخر (قابلاً للتفلت، للغياب، للهجر، للضياع) ولذا استبدلنا هذا الآخر بموضوع مادي أو سلوك رمزي، فالطعام هو (حبيب) يمكننا التحكم في وجوده وقربه، ننصهر معه، ونتخلص منه، نحبه ونكرهه، وكأننا نجعله محل هذا الآخر الذي ترك مكانًا خاويًا فينا(9).

تلك الحالة من الانفصال عن الآخر في مرحلة مبكرة من حياتنا تركت بداخلنا فجوة، فهناك مكان طبيعي داخل كل امرئ منا ليضع فيه أحبته الأوائل، يمنحه امتلاؤه الداخلي بهم نوعًا من الأمان والاستقرار أمام الضغوط.

وكأننا نستدمج نسخة محمولة من أحبتنا (الأم والأب) في

الطفولة، وحولها ننشئ كياننا بأكمله لننمو ونتطور كأشخاص أسوياء.

أما في حالة الإدمان فهذا المكان قد صار فارغًا خالقًا تلك الفجوة، فنملؤها بشيء ما، بعلاقة شائهة مع سلوك ما، بمخدرٍ ما، وكأننا لم نعد نثق بالبشر أو لم نعد نملك الشعور بالقدرة على التحكم في مصائرنا معهم، فنأتي بشيء بديل؛ رمز صغير، صنم أو وثن رمزيّ بديلًا عن الآخر المفقود ونصنع معه العلاقة بكل ما فيها من حب وكره، من قرب ونفور، من انصهار وافتراق.

إن الإدمان بديل شائه لغياب الأمان الأول!

الإدمان علاقة مشفرة نحل بها طلسمة علاقة أولى أعيانا فك شفراتها! الإدمان هو تاريخنا السري المكتوب بلغة رمزية نخفي فيه قصتنا مع علاقة مؤلمة. وكل مدمنٍ منا يحمل في داخل إدمانه شفرة علاقته الأولى، رموزًا خفية لصدمته.

تقول إحدانا:

«اكتشفت متأخرة أنني في مشاهدتي للإباحيات، وعلاقاتي المتعددة التي تنتهي دوما بأفعال جنسية أو شبه جنسية إنما كنت أبحث عن شعور بالدفء المفقود، أبحث عن الالتحام مع شخص آخر، عن عودة للفردوس

الطفولي، لضمة غائبة لم أحظ بها.

حتى حين أسمح لنفسي بدخول علاقة عابرة لا يعتبرني فيها الشريك الجنسي شخصًا له روح أو إنسانًا له مشاعر، بل مجرد شيء، مجرد أداة جنسية ومكب تفريغ؛ حتى في هذه اللحظة من السماح المازوخي بحدوث هذا، فأنا أيضًا أعيد خلق المشهد الأول، أعيد صناعة صدمتي الأولى حين لم يتم اعتباري إنسانًا.

أنا أتخذ الجنس وسيلة للتعارف، لملاقاة إنسان، وكأنني لا أتقن لغة العلاقات، لا أعرف كيف يمكنني أن أجعل شخصًا ما يعرفني، وكأنني لا أتكلم لغة التواصل مع البشر، فأذهب إلى الجنس، الجنس سهل بسيط، لغة واضحة بلا تعقيدات.

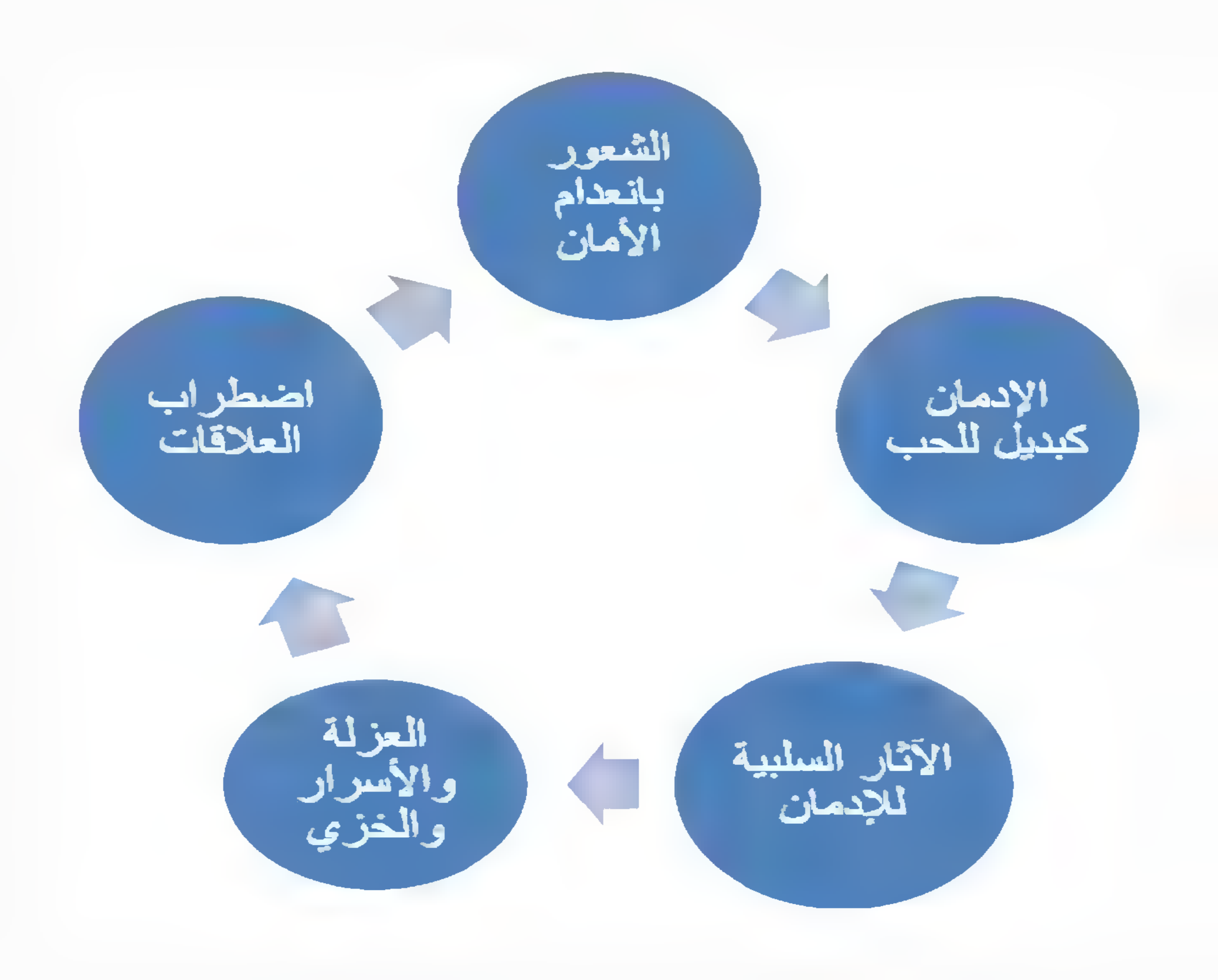
كثيرًا ما كنت أشعر بأنني معاقة؛ كشخص يفتقد حاسة ما، نشأ دونها، وأنا أفتقد تلك الحاسة التي تجعلني أقيم علاقة عادية مستقرة طويلة مع شخص، لم أكن أدري كيف يفعلونها أولئك الذين من حولي. لذا كانت العلاقات الجنسية المتعددة والعابرة هي الإجابة، هي بديل الإعاقة، هي العكاز الذي أتكئ عليه بديلًا عن المنطقة المبتورة مني!»

فإن كان اضطراب قالب العلاقات هو المحور الرئيس

لنشوء الإدمان فينا، فهل يمكننا أن نتخيل كيف يصبح هذا القالب بعد توغل الإدمان وتفحش آثاره في حياتنا!

إننا نصبح مع الوقت كسيحين فيما يتعلق بالحب، معطوبي القدرة على ديمومة الهوى، ملعونين بالفقد وعدم استقرار الصداقات، دون أن نعي أن تلك المساحات من حياتنا مرتبطة أيضًا، بل وثيقة الصلة بإدماننا.

وكعادة الإدمان، ينشأ انطلاقًا من خلل معين، ثم يقوم بتعميق هذا الخلل ليؤكد وجوده ويثبت أركانه.



الأفكار الانتحارية:

تشير الإحصاءات بشكل كبير إلى وجود ارتباط «سببي» بين الأفكار الانتحارية ومحاولات الانتحار وبين اضطرابات تعاطي المواد المخدرة، واضطرابات الطعام، والإدمانات السلوكية كإدمان المقامرة وإدمان الجنس وغيرها(10).

لذا فحين نقول إن الإدمان مرض مميت، وخطر، وينبغي التعامل معه كأولوية فإننا لا نصيغها كنوع من الدراما

التحفيزية أو التخويف السطحي العابث.

الأعراض الجسدية:

تأتي تلك الأعراض الجسدية في الغالب كتحويل أو ما نسميه «جسدنة» للمشاعر التي لم نبح بها، فإننا نعاني كما سبق الإشارة من خلل في التعرف على المشاعر وخلل في إدارتها. والمشاعر دَيْنٌ واجب الوفاء، الانفعالات تعتمل فينا كطاقة، والطاقة لا تفنى ولا تستحدث، بل تتحول من صورة إلى أخرى، لذا فإن مشاعرنا التي لم نتعرف عليها ولم نبح بها لأنفسنا أو لغيرنا ولم يستطع الإدمان تخديرها تتحول إلى صور أخرى، غالبًا ما تكون صورًا من الأعراض الجسدية: كالصداع واضطرابات القولون والمعدة وأوجاع العظام والعضلات و(الفيبروميالجيا(11)) وغيرها.

وكذلك نجد **زيادة واضحة للمخاوف المرضية وعلى رأسها وساوس المرض**، فكثير من خيالاتنا حيال المرض المنتظر الذي سيودي بحياتنا، أو تضخيمنا لأعراض جسدية عابرة وكأنها جزء من مرض عضال يستشري ببطء في أجسادنا هي جزء من بنية الإدمان.

ولا ننسى آثار ذلك الخلل الكيميائي على الأرق واضطرابات النوم، ودوام الشعور بالإرهاق وانعدام التركيز وخلل الذاكرة.

أعراض مخصوصة بأنواع من الإدمانات:

- المشكلات الصحية المرتبطة بإدمان الطعام: كمرض السكري وارتفاع ضغط الدم واضطرابات الغدد وغيرها، وكذلك المشكلات (النفسجسمية) المرتبطة به كفشل الوصول إلى النشوة الجنسية، واضطراب صورة الجسد، واضطرابات الهرمونات واضطرابات الدورة الشهرية، والكدر النفسي ما قبل الطمث.

وهكذا عبر تلك الرحلة مع المظاهر والأعراض إنما كنا نحاول أن نغير تلك النظرة المختصرة للإدمان في علاقة هوسية مع مادة أو سلوك فحسب، وكذلك التصور المتوهم بأن العلاج يتمثل في الامتناع عبر استخدام الإرادة عن تعاطي هذه المادة أو الانهماك في ممارسة هذا السلوك، لنعرف أن الإدمان ما هو إلا هيكل مرضي متكامل ممتد في كل زوايا حياتنا، وتنصبغ ببصمته جلّ قسمات وجودنا، وأن التعافي هو تغيير شامل يتطرق لكل خلية منا وكل خاطرة فينا، ويمتد لإعادة قراءة ماضينا وحاضرنا معًا، وأن النظرة المختصرة للتعافي في (ريجيم جديد) أو (بعض التحفيز العابر) إنما هي مسكنات مؤقتة كالإدمانات نفسها لا تلبث أن تسقط أمام أول ضغوط تقابلنا.

قد تمر فكرة في عقولنا «لقد عقدت الأمور علينا بدلًا من

أن تبسطها، وبالغت في الوصف حتى شعرنا بأننا أمام وحش كاسر يتلبسنا ولا سبيل لنا للفكاك»، ولكن الحقيقة أن تلك الصورة التي سيقت أمامنا إنما هي إزاحة لبعض ستار الإنكار وبيان للقسمات الخفية لخصمنا الساكن فينا، وأول الحل في التعرف، ولا يمكننا أن نهزم خصمًا لا نقدره قدره ولا نستعد له بالقدر المستحق من استعداده.

وعما قليل سيكون لسان حالنا، كصديق سبقنا في المسير يقول:

«في البدء شعرت بأن الأمر ضخم، والمهمة كبيرة، بل لقد همست لنفسي حينما عرفت حقيقة المرض (ما الذي أتى بي إلى هنا؟) ولم أكن أقصد ما الذي أتى بي إلى الإدمان، وإنما أقصد التعافي والوعي، فقد كانت المواجهة مفزعة، واكتشاف خسائر الإدمان كان حدثًا مخيفًا.

ولكن التعافي مثل تعلم قيادة السيارات؛ في البدء ترتجف، وتتخوف، وتظن أنه محال عليك أن تتقن كل هذا التناغم الذي يبدو لك أكبر من قدراتك، بين الدواسات والمرايا والسرعة والمكابح والإشارات ومتابعة المارة والسيارات المجاورة، ولكن بمرور الوقت ومتابعة المكوث وراء المقود، تجد نفسك تتحول إلى خبير بالقيادة والطرق، وهكذا الإدمان حينما تثقل فيه أقدامنا ويشتد

عودنا الغض، فنبدأ في التفريق بين صوت المرض وصوت الحقيقة، ونتمكن من التقاط ألاعيبه، ونتمكن كذلك من الإنصات لصوت الاحتياجات غير المسددة فينا فنستوعبها قبل أن يستغلها المرض؛ فنفهم ألاعيبه وأكاذيبه، وخداعاته وكذباته، ونفقه سرابه وخواءه والحسرة التي تنتظرنا وراء وعوده، فنختار التعافي في كل مرة رغم صعوبته.

نعم بالبدء يكون الأمر صعبًا، ولا يهونه سوى أن نشهد قصص أولئك الذين ساروا قبلنا على الطريق، يشتركون معنا في الإرادة الهشة نفسها، ويشبهوننا في الضعف والتخبط والارتباك والخوف والرغبة في الهرب، ولكنهم فعلوها، وباتوا يحدثوننا عن مكاسب التعافي مما يغرينا بالمحاولة ويعزينا في مواقيت الألم فنكمل المسير.

ولكن الحقيقة إننا لا نختار السير في هذا الطريق، بل نحن قد صرنا مرغمين، فالتعافي لم يعد مجرد خيار مطروح جوار الانتكاس، بل هو ضرورة بقاء مقابل الموت»

فهم الإدمان والتعافي

«الوعي بأنفسنا هو الشفاء، فخلال عملية العلاج يمكننا اكتشاف وشفاء أجزاء من الذات فُقدت لبعض الوقت، واكتشاف أجزاء من الذات لم تتح لها الفرصة بعد للازدهار، ونكتسب شعورًا أكبر بأنفسنا على طول الطريق، فبينما نعمل على شفاء ودمج هذه الأجزاء من الذات يمكننا أن نصبح أفرادًا أصحاء»

فريتز بيرلز

كان التصور النفسي القديم (ومن ثمّ العلاجي) يقوم على فكرة أن المدمن شخص يبحث عن اللذة، وخلال بحثه عن هذه اللذة يدمر نفسه، وأنه كطفل ناكص للطفولة لا يقيم اعتبارات للنتائج، بل يجازف بلا حكمة لهاثًا وراء تلك اللذة المرتقبة.

ولكن هذا التصور لم يعد هو المعتبر في الأروقة الموثوقة ذات الخبرة في الإدمان والتعافي، ولم يعد الأمر يُرى كخلل في التحكم في الذات self-control ولم يعد الإدمان يُرى كخلل أخلاقي لدى شخص يختار المتعة دون اكتراث بالعاقبة، ولم يعد يُرى المدمن كشخص ضعيف(12) أو شهواني أو متدني القيمة «همه على بطنه أو شهوته»، بل إن

هذه النظرة (التي تم تصديرها طويلًا) وبقايا هذا الخطاب المؤذي يُعد من معيقات التعافي، ومن ثَمّ فالتحرر منه خطوة أصيلة في أي برنامج للشفاء.

- **صوت التعافي:**

«المدمن مريض وليس فاسدًا أخلاقيًا»

«والإدمان مرض عميق وماكر وليس مجرد ضعف في الإرادة أو خلل في الدين أو رعونة أخلاقية أو أنانية وشهوانية»

إنما يتمثل الأمر في خلل لدى المؤمن وصعوبة بالغة في التكيف مع كلٍّ من الحياة النفسية الداخلية والحياة الواقعية بالخارج؛ صعوبة تكيفية:

- الداخل النفسي: من صدمات النشأة، وصعوبة التعرف على المشاعر وإدارتها، ومحاولة دائمة للهرب من تلك المشاعر لغياب القدرة على التعامل معها.

- الخارج الواقعي: في صعوبات في العلاقات، وصعوبات في إدارة الضغوط، وخلل عميق في إدراك الواقع بسبب الإنكار وتشوهات التفكير، مما يسبب محاولة مستدامة للهروب من هذا الواقع.

فالمدمن هنا إنما يهرب من نفسه، ويهرب من الواقع، وهنا يمكننا أن نتخيل إذا كنا نهرب من أنفسنا «نهرب من دواخلنا» ونهرب من الواقع «نهرب من الخارج» فإلى أي مكان نلتجئ وأي أرضٍ تلك التي يمكن أن تسعنا!

إننا محاصرون من داخلنا وخارجنا، كل شيء يمثل ضغطًا يفوق قدراتنا التكيفية، ويجاوز استيعابنا الأصلي، لذا نلجأ للإدمان كخروج وحيد من كليهما.

إن الشخص الذي ترهقه نفسه بأفكارها وملاحقة ذكرياته يهرب من نفسه بالتلهِّي الخارجي، فينغمس بالعمل أو يغيب في العلاقات عما يعتريه من الداخل. والعكس، فمن يرهقه المحيط الخارجي، وتؤرقه العلاقات، ويصرعه الواقع، نجده ينسحب إلى الداخل، فينعزل غارقًا في عالمه التوحدي، يجد في خلوته سلوانه، وفي خيالاته وأفكاره مهربًا من إيلام الواقع ووطأته.

فماذا عن المدمن؟

أين يمكنه الهرب، إن كان كلا الجانبين يحمل الحرائق، فهو بين مطرقة الداخل وسندان الواقع، واقع في مضيق استحالات التعايش في المساحتين.

لذا يبحث عن حل «استثنائي» لأزمة استثنائية، حل

انخلاعي يخلعه عن نفسه والواقع معًا، يرحمه من تلك الاستحالة المزدوجة، وهنا يقدم الإدمان نفسه كحل، يداعب المدمن كطريقة وحيدة استطاعت إسكات الجبهتين معًا وإزاحتهما عن إدراكه، فتنسيه نفسه وعالمه معًا.

لذا فإننا لا نتناول الإدمان كمشكلة، وإنما نتناوله كحل معطوب لمشكلة أكثر خفاءً، كعرض مرضي لبِنية اضطراب ذي وجهتين، وجهة عطب في الحوار الذاتي، وعطب في الحوار الواقعي.

ولهذا نقول: لا يفيدنا الصراع مع الإدمان، وكل من واجه السلوك الإدماني بالمقاومة والشد والجذب لا محالة ينتهي به الحال مصروعًا أمامه.

إننا لا نواجه الطعام، ولا نرهق عضلاتنا في محاولة اجتثاث أنفسنا من الإباحيات، ولا نقاوم الشراء والتسوق، ولا نطيل «خناقة» طويلة وحرب استنزاف لا تنتهي مع الإدمان، إنما في الحقيقة نحن نتعامل مع الذي دفعنا إليه، نتعامل مع العطب العميق «ذي الوجهتين» الذي أودى بنا لبابه راجين التخفف.

إن التعافي غير متعلق بالسلوك الإدماني ومنافحته، قدر تعلقه بتدعيم قدرتنا على التعايش مع أنفسنا (عالمنا الداخلي) من جهة، وقدرتنا على التعامل مع الواقع من جهة

ثانية.

إن كل ما يصب في مقاومة الإدمان نفسه هو جهد سطحي مؤقت سريع الزوال، أما ما يصب في التعافي بحق فإنما هو كل جهد نبذله في إصلاح علاقتنا بذواتنا وعلاقتنا بالعالم، ومهما كان وضعنا الحالي مع السلوك الإدماني لن يكون كل جهد نبذله في هاتين الجبهتين بلا قيمة ولن يصبح قط بلا جدوى.

يقول أحدنا:

«في بدايات التعافي، كنت زي أي مستجد في الطريق مش بتكلم طول الوقت إلا عن الأكل اللي أكلته، أو مقاومتي لإغراءات الأكل، وعن التزامي بالريجيم، وانتصاراتي وخساراتي أمامه.

ولكن مع الوقت تغيرت نظرتي، بقت أوسع. لما عرفت أن محدش بيتخانق مع الأكل، وماحدش بيتخانق مع الإباحية، ومحدش بيتخانق مع المخدرات، إنما بندور على الشيء اللي ودانا ليها، الشيء اللي اضطرنا اننا نستخبى منه بالإدمان.

إني أشوف إيه اللي كنت بدور عليه في الإدمان،وإيه هي احتياجاتي غير المسددة وأدور على مكان تاني أكثر

صحية أسددها من خلاله، ساعتها لهفتي للضرب بتقل»

التعامل مع السلوك، والمادة المخدرة هو مجرد تعامل مع العرض؛ مع قشور الأزمة لا لبابها، وسطحها لا جوهرها. إن دواخلنا تصرخ، والإدمان هو لغة أنين مكتوم، ووجع دفين، وآلام لم يتم ترجمتها.

قد يقول أحدنا «لست مقتنعًا أن الإدمان هو محاولة لمداواة وجع داخلي أو هروب من عدم قدرة على التكيف مع الداخل والخارج، وإلا فكيف بنا نداوي الوجع بوجع؟ وكيف بنا نحاول الهروب من الألم بأن نصنع لأنفسنا ألمًا أكبر؟»

والجواب: أوليست تلك عادتنا حين يشتد الألم، ألم تأتِ عليك أوقات كان يؤلمك ضرسك حد أن تصفع ذاتك؟ أو يصيبك إحباط يكاد يدفعك أن تضرب رأسك بالجدار، أو تنتابك ثورة من غضب تحثك أن تلكم الحائط؟

أوليست تلك عادة البشر حين يصيبهم ألم مبرح ويمرون بأزمة غير محتملة، فينغمسون طوعًا بألم آخر، في محاولة للإلهاء أو ربما فقدان لاتزاننا من وطأة الألم.

بل إن هذه الفكرة هي التي جعلت الصناعات الدوائية تنتج ما يسمى (اللزقة الطبية) وفكرتها تقوم على إحداث تهيج جلدي أو (استفزاز) و(استثارة) موازية تلهي

مناطق الألم عن الألم الأصلي، ويسمونها التهييج المضاد counter-irritant، أي ألم محتمل ننشغل به عن ألم غير محتمل!

وربما هي الآلية التي تفسر بعض عمل (الإبر الصينية والحجامة والكيّ) وغيرها من الممارسات الشعبية الشائعة في مواجهة الآلام. وإنها لتخبرنا عن توجه إلحاق الألم بغية إزاحة ألم أكبر!

وتلك بعض فلسفة أجسامنا ونفوسنا في التعامل مع الألم، فإذا جاءني ألم غير محتمل فلأتلهّى عنه بآخر محتمل وخاضع لتحكمي. وإن كنت أواجه دراما حياتية غير ممكنة الاستيعاب، فلأصنع دراما أخرى موازية، ولكنها ممكنة الاستيعاب، أنغمس فيها ذاهلًا عن الدراما الأولى. وهو ما ينبئنا عن حقيقة الألم الداخلي للمدمن، فكل هذه الدراما والخسائر والآلام التي يستجلبها لنفسه بالإدمان، إنما يستخدمها كملهاة، كسلوان، كتعزية عن الألم الأصلي. وإن كان الإدمان بخساراته ونكباته هو الألم الفرعي (المخفف) فكيف بالألم الأصلي داخله!

كل مشاعر الذنب والإرهاق والإحباط الناجم عن الخسائر، كلها آلام نتجرعها في سلوكياتنا الإدمانية لنهرب من مشاعر التمزق العميق، والخواء الوجودي المضني، وعدم الاستحقاق

الأصيل، والشعور بعدم الانتماء الملاصق لأنفاسنا، والخزي الذي لا ينفك عن عمق كينونتنا.

وملاحقة الإدمان بالصراع مع السلوك أو المادة الإدمانية، هو كمحاولة إزالة شجرة عملاقة عبر قطع ورقة ورقة منها! هي مهمة قاسية وشاقة بلا نهاية ولا محالة ستصيبنا باليأس. أما إن عمدنا إلى جذعها الرئيس فقطعناه، فسينقطع المدد عن أغصانها ومن ثمّ تذبل أوراقها وتنتهي حياتها.

وجِذْع شجرة الإدمان إنما هو تلك الصعوبة المزدوجة التي ذكرناها (التكيف الداخلي) و(التكيف الخارجي).

فدعنا نخوض رحلتنا مع جذع الإدمان المزدوج ذاك، ونفكك صعوباته.

رحلة في العالم الداخلي للمدمن

هل يعقل أنني أحمل بداخلي كل الذي رأيته في حياتي؟

إنه لأمر مروع حين أفكر أن كل تلك المشاهد، والكتب، والأهوال، والإشراقات، قد كدست في عقل واحد.

إيميل سيوران

الأُمية الانفعالية
(والخرس الشعوري Alexithymia)

نحن أبناء تلك الحياة المظلمة، نشعر بكل شيء، لكن يصعب علينا وضع الإحساس بكلمات، فنخجل لكوننا نفهم لكن نعجز عن التعبير.

مكسيم غوركي

وأول ما نلاحظه في الصعوبات الداخلية عدم قدرتنا على التعرف، أو قبول، أو تحمل أو تنظيم مشاعرنا.

مشاعرنا تلك الطاقات الأقرب إلينا والتي لا يخلو منها عالمنا أبدًا، تلك هي الخبرة الأصعب في تجربة الوجود بالنسبة إلينا.

لدينا أنواع مركبة من الخلط تصيب جهازنا الشعوري:

- **الخلط الأول هو الخلط بين المشاعر والأفكار:**

فنحن لا نعرف كيف نفرق بين مفرزات التفكير ومفرزات الوجدان، فنستخدم لغة الإحساس في غير مكانها.

(أنا حاسس إن الامتحان هيكون سيّئ، وحاسس إني هسقط)، (حسيت إني فاشلة، وإنه مش مقتنع بيا)،

(حسيت إن مديري بيفكر يمشيني ويجيب فلان مكاني)، (حسيت إني مش مهم بالنسبة لها)

فتلك جميعًا ليست مشاعر أو أحاسيس وإنما أفكار محضة تأخذ في لغتنا محل المشاعر.

فما المشكلة في هذا الخلط إن كان مجرد خلط لغوي؟

إن لهذا الخلط أثرًا بالغًا وعميقًا، فلكل منهما طريقة مختلفة في التعامل الصحي.

فالمشاعر: أول إدارتها في التعرف، والقبول لها كما هي بلا حكم، ولا صراع، ولا محاولة للإزاحة أو الرفض.

المشاعر كالأطفال تمتلئ بالغضب والحنق الإضافي إذا لم نعترف بنسبها إلينا، فتسير في صدورنا كلقطاء سِفاح تم إلقاؤهم رفضًا لوجودهم فيحملون هذا الثأر ويعودون إلى الانتقام.

فإن كنت حزينًا ورفضت حزني، سيتضاعف؛ لأنه سيصير حزنًا مصبوغًا بقلق إضافي وغضب وتأنيب لذاتي ولسان حالي يقول (لا ينبغي أن أكون حزينًا، أنا ضعيف وهش لأنني متأثر إلى هذا الحد)، وهكذا فتلك الدفقة التي اعتبرتها سلبية من الحزن، صارت بسبب الرفض مزيجًا من الحزن الذي يمثل (المشاعر الأصلية) وقد أضيف إليه الإحباط

والغضب والتأنيب والذنب (المشاعر الثانوية)، فصارت مشاعري أكثر تركيبًا وتعقيدًا وبالتبعية أصعب في إدارتها وتنظيمها.

أما الأفكار: فلا بأس بمناقشتها ومصارعتها، ورفضها وتنقيحها وتعديلها.

وهكذا فإن الخلط بينهما يجعل المشاعر التي وجب العناية بها بالقبول، تعاني من معاملة الأفكار، بالرفض والمناقشة ومحاولات التغيير القسرية والتنقيح الفوري، والأفكار التي هي محل النقاش تدخل حرم المشاعر وتحتمي بمعبدها، وتتقنع بأقنعة من شعور، وتترس وراءها وتتخذها درعًا للحماية، فإن نوقشت أفكارنا شعرنا بالجرح الشعوري والهجر وعدم التعاطف.

- **الخلط الثاني/ الخلط بين المشاعر وبعضها:**

وضع كافة المشاعر تحت عناوين كبرى تيسيرًا على أُميتنا وجهلنا بعالمنا الداخلي، تمامًا كالطفل حديث العهد بالكلام الذي يشير إلى كل شيء بأربع أقدام كـ(قطة): فيندرج تحتها الكلب والقطة والحصان، بل والطيور حتى ينمو إدراكه ويتمكن من التفرقة بينهم.

وهكذا نحن، نستخدم تلك الكلمات الفضفاضة لِنَصِف

حالات وجدانية مختلفة ومتباينة.

كيف تشعر الآن؟ (مخنوق) نستخدمها لأننا لا نستطيع التفرقة بين مشاعر الخذلان، ومشاعر الحزن، والإحباط، ومشاعر العجز، واليأس، بل ومشاعر القلق والترقب.

كيف تشعر الآن؟ (متعصب) نستخدمها لأننا لا نعرف الفارق بين مشاعر الغضب، والحنق والاستياء، ولا نتمكن من إدراك خبرة التوتر، والتأهب، والنفور.. وغيرها.

فَعمدنا إلى هذه الكلمات المائعة ومرنة التشكُّل لنواري بها عجزنا وغموض عالم خبراتنا الداخلية.

- **الخلط الثالث/ نخلط بين المشاعر والحدس:**

نخلط بين خوفنا وترقبنا لحدث ما، وبين إلهامات الحدس و(انقباض القلب) أمام خيارات قد تؤذينا، لذا ربما ننسحب من خطوات ربما كانت ستحمل لنا كثيرَ خيرٍ لأنه قد أصابنا بعض القلق فخلطنا بينه وبين (الحدس) فظنناه توجيهًا داخليًّا يدفعنا للانسحاب ولم يكن سوى خوفنا من فوات المؤتمل.

تقول إحدانا:

«كنت كلما تقدم أحدهم لخطبتي، أستشعر انقباضًا

بالصدر فأظن أنها أثر الاستخارة، فأرفض.

وبعد التعافي، أصبحت أقدر على فهم مشاعري والتعرف عليها، واكتشفت أن قبضة الصدر ما هي إلا قلقي على أعتاب علاقة جديدة، قلقي الوجودي الطبيعي أمام معضلة الاختيار وليست إلهامًا ربانيًا أو إشارة لمسير بعد الاستخارة، وحينها صارت علاقتي بالله وأقداره ورسائله أكثر نضوجًا.»

- **الخلط الرابع/ تحول المشاعر إلى لهفة إدمانية:**

نظرًا لأننا لا نتمكن من التعرف على المشاعر، ونظرًا لأن وجود تجربة شعورية كانت وكأنها تشعل أجراس إنذار داخلية تصيبنا بالتخبط، فيبدأ مُخنا في تحويل هذه المشاعر إلى الشعور الوحيد الذي نفهمه، ونستوعبه وندرك ما يريد؛ ألا وهو شعور اللهفة الإدمانية Craving

وهكذا تصبح كل مشاعرنا اشتهاءً إدمانيًّا، فحين نغضب نشتهي، وحين نحزن نشتهي، وحين نفرح نشتهي!

حين نشعر بالرفض نجوع، وحين نقلق نجوع، وحين نتحمس نجوع!

وكأن أدمغتنا أصبحت بسبب أُميتنا الانفعالية لا تتحدث سوى لغة مكونة من منتوج أحادي الأحرف، وهو اللهفة،

وتصير عقولنا وكأنها ميكنة تفريخ للهفة والاشتهاء الإدماني؛ تدخل المادة الخام ممثلة في المشاعر اليومية العادية من جهة، لتُخرج من الجهة الأخرى الناتج الذي لا نتقن سواه (لهفة تلو الأخرى).

وبدلًا من أن نختبر الطيف الإنساني الواسع من المشاعر في حراكه اليومي، نجد أنفسنا عرضة لنوبات متتالية من اللهفة وقصف لا ينقطع من الاشتهاء.

يقول أحدنا:

«كنت أظن قديمًا أن شهوتي عالية، وأن غريزتي الجنسية هي السبب الذي يجعلني أنغمس في مشاهدة الإباحيات ولا أستطيع التوقف. حتى علمت أن كل نوبات الشهوة تلك ما هي إلا مشاعري العادية التي لم أكن أستمع إليها حينها، فأخلط بين صوتها وبين نداءات الشهوة، وأن أي اشتهاء إدماني يصيبني إنما هو مشاعر لم أنصت لها.

ولما بدأت أتعرف على مشاعري وأكتبها وأعبر عنها أحيانًا، وكأنني أصبحت بالتدريج أخفف منابع الشهوة، فبدأت موجات الشهوة التي تضربني تخفت وتتباعد، وتصبح أيسر في التعامل معها»

ويروي (كريستوفر رولاند) قصة أحد مرضاه المصاب

بإدمان الطعام، معلقًا:

«إن المريض كان يُؤوِّل كل المشاعر وكذلك الأحاسيس الجسدية والداخلية كنوع من الرغبة في الطعام، سواء كانت (القلق، الشهوة،....) هي فقط لها ترجمة وحيدة.. الجوع!

ولما استطاع هذا الشخص التعرف على مشاعره وفهمها وإدراك الاحتياج القابع وراء كل شعور ساهم ذلك في تخفيف النزوع للطعام والشهية الانفعالية»(13)

وهو ما يرتبط بالخلط الخامس.

- **الخلط الخامس: ضعف الاستبصار الداخلي (والجسدي بالأخص) interoceptive defect:**

وهي تلك الصعوبة التي نواجهها حين يسألنا أحدهم «ما الذي تشعر به الآن؟»، «ما الذي تشعر به حيال الأمر الفلاني»، وكأننا نتوه في مشاعرنا بلا خرائط، لا نلتقط موجة، ولا نجد سوى تشويش وتخليط.

ويرتبط بهذا الأمر أيضًا «**الميل الدائم للتأويل السلبي للمؤثرات الفسيولوجية والأحاسيس الجسمانية**»، فالإحساس يختلف عن الشعور في أن الإحساس يرتبط بالجسد، الإحساس دومًا يحمل مكونًا فسيولوجيًا (مثل

ارتفاع ضربات القلب، أو جفاف الحلق، أو سرعة التنفس، أو تململ الأقدام.. وغيرها)

وقد وُجِد أننا نميل إلى تأويل الأحاسيس الجسمانية بشكل سلبي، فنرى تلك التغيرات الفسيولوجية كنذير خطر، بل ينشغل بعضنا بتلك التغيرات ما أن تمر به، حتى ينخلع عن محيطه الخارجي ويغرق في محاولة فهمها وتأويلها والتحكم بها. وانشغالنا المفرط بهذه التغيرات الفسيولوجية هو أساس الأعراض الجسدية التي تصيبنا بفعل الضغوط، وكذا أساس للتوهم المرضي والانشغال الوسواسي بوظائف الجسد واعتبار أقل تغيير في طبيعتنا الجسدية المعتادة إنذار مرضي خطير(14).

- **واجبات عملية:**

كدت أسوق هنا قائمة بالمشاعر، ولكني شعرت وكأنني سأقيد تجربتك، وخبرتك، لذا دعنا نفعل شيئًا آخر؛ فعليك خلال الأيام الثلاثة القادمة أن تكتب قائمتك الخاصة من المشاعر، ستبدأ في تدوين أسماء المشاعر التي تعرفها؛ كل ما تعرفه من المشاعر، أوما سمعت عنه، أو ما يمكنك أن تلحظه في مختلف المواقف، بحد أدنى 30 (ثلاثون شعورًا) ... واحتفظ بهذه القائمة.

- والآن انطلق إلى الواجبات العملية بآخر الكتاب، ستجد ورقة بعنوان (مفكرة انفعالية)، وفيها ستتخير ثلاث لحظات كل يوم وليكن في الصباح والمساء ومنتصف النهار، **تقوم بعمل تصوير لحظي لحالتك الوجدانية**، فتسأل نفسك (ما الذي أشعر به الآن؟) متوخيًا محاذير الخلط التي ذكرناها. ثم سنكتب في خانة منفصلة الأفكار التي تنتابنا في هذه اللحظة بدون انتقاء أو ازدراء لأي فكرة مهما كانت بسيطة أو عابرة أو بلا علاقة مباشرة بالشعور.

داوم على هذا الأمر لمدة ثلاثة أسابيع، ولاحظ الأثر، ودوِّنه في يومياتك.

- **صوت التعافي:**

ليس بإمكان أحد أن يتعافى بدون استخدام الكتابة (الورقة والقلم) أو ما قام مقامهما من سبل التدوين الإلكترونية، ولكن كل تلك التسويغات من قبيل **(أنا بعمل التمرين جوه دماغي) أو (بتعرف على مشاعري لكن مش بالضروري أكتبها)** كلها محض تبريرات من رحم الإنكار، وطرائق للعقل الإدماني الجامد فينا والذي يرفض الانصياع لما فيه دواؤه، ويبحث دومًا عن السبيل اليسير والأزقة الملتوية والطرق المختصرة. أما هذا الطريق؛ طريق التعافي، فهو طريق بلا اختصارات ولا قفزات، هو طريق الحقيقة،

سير حثيث داخل النفس برفقة القلم وفي نور مشاركة شخص آخر (علاقة تواصلية) وأول تلك الرفقة إنما تنشأ هناك على صفحات الكتابة اليومية التي لا تتخلف، فهجمات اللهفة لن تمنحنا فسحة أو هدنة، وهكذا علاقتنا بالقلم لا موضع فيها للعطلات.

****

الإدمان فشل لغوي ولغة بديلة!

- لا كلمات تعبر عن شعوري:

وكما روينا في سياق الحديث عن المشاعر الأولية فإننا نحمل داخلنا تلك الصدمة الأولية التي خبأناها داخلنا واختبأنا منها في الوقت نفسه، ولكن هذه الصدمة قد أصابتنا في مواقيت لم نكن فيها نتقن استعمال اللغة، وجاءتنا قبل أن نمسك أزِمَّة التعبير، ألمٌ غمرنا يفوق قدرة ألسنتنا على الحكي وعقولنا على التصور والإفصاح.

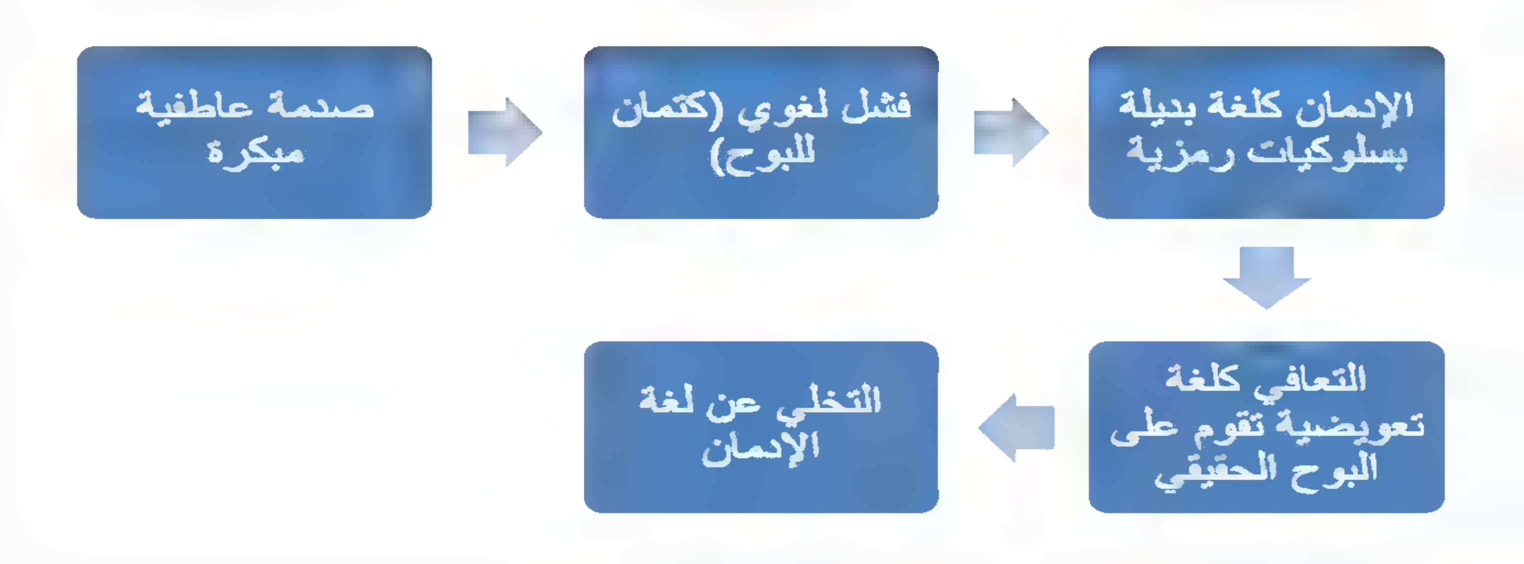
أي إن المدمن هو شخص قد تجمدت لغته بألمٍ جاءه عبر صدمة، إما أن الألم كان أبكر من قدرته على استخدام اللغة، أو أن الألم كان أعظم من قدرة اللغة نفسها على الإحاطة بها، فحدثت (فجوة لغوية)/ (انهيار لغوي)، فاحتمل الفرد منا ألمه وكتمه لا عن رغبة في كتمانه إنما عن عجز لغته عن البوح، وقصور كلامه عن البيان.

الإدمان صرخة تم إجهاضها بالعجز، الإدمان ثغرة في اللغة، صرخة أُجهِضت أمام الحرمان والعوز دفعتنا إلى لغة بديلة نعبر بها عن ذلك (اللا-مُعبر-عنه)، وكانت تلك اللغة هي الممارسات الإدمانية نفسها، لغة رمزية تعبر عن الصدمة(15)، فإن نادانا المجتمع لترك الإدمان فكأنه يطالبنا

بالخرس، وكأنه يكمم أفواهنا قبل أن يمنحنا لغة بديلة!

لذا كان التعافي أيضًا لغة بديلة نتمكن من خلالها من البوح بما لم نبُح به، بما ابتلعناه عنوة، وواريناه عجزًا، لغة نتعلمها ونتشربها ونتعرف على أنفسنا من خلالها، ومع الوقت تقوم مقام اللغة الإدمانية المعطوبة وتحل محلها.

وخلاصة القول: في البدء كانت صدمة انفعالية في مواقيت ما قبل قدرة اللغة، أعقبها استخدام لغة تعويضية ممثلة في سلوكيات الإدمان الرمزية للتعبير عن الألم وتنفيس المعاناة، والتعافي هو تعويض التعويض؛ هو العودة للغة الحقة للتعبير عما سُكِت عنه، وكأنه وفاء لدَيْن البوح المؤجل، فلا نعود بحاجة إلى لغة الإدمان العرجاء.



الإدمان خلل في الاتصال بالآخر

لا أشارك أفكاري لأني أريد تغيير عقول من لا يفكرون مثلي،

أنا أشاركها ليعلم من يفكرون مثلي أنهم ليسوا وحيدين.

جورج كارلين

الإدمان كفجوة علائقية داخلية:

إن الأشخاص الذين عانوا من ارتباط ضعيف بالوالدين كانوا أكثر تعرضًا للوقوع في سلوكيات الإدمان بأشكاله؛ سواء إدمان جنسي مفرط أو إدمان للمواد الكيميائية أو اضطرابات الطعام، وذلك أكثر من غيرهم ممن حظوا بعلاقة مستقرة بذويهم.

ونحن هنا لسنا بصدد إلقاء اللوم، ولعلنا نتوخى ألا يستخدم الإنكار الإدماني فينا تلك الفكرة التي سنسوقها هنا للتنصل من المسؤولية عن تعافينا أو لنستمرئ الاستمرار في جنوننا بدعوى أننا مجرد ضحايا ومغلوبين على ما أصابنا، وألا نتلبس تلك الفكرة المريضة المعيقة للتعافي **(ليس بيدي حيلة، الإدمان أقوى مني، لست السبب فيما حصل لي، ماذا تنتظرون من شخصٍ مر بما مررت به)** والتي ليست سوى لعبة إدمانية في نفسها.

- والآن نعود إلى فكرتنا الرئيسة: (الإدمان كخلل في الاتصال بالآخر)، هذا الآخر نقصد به (الآخر) الأول في حياتنا، أولئك الأشخاص المهمون في طفولتنا الباكرة، الذين قاموا بأدوار العناية أو الرعاية الأولى.. هناك في تلك العلاقات الأولى حدث الخلل، ونما العطب، وانقطع الرابط العاطفي!

الإدمان هو بحث عن التحام تم إجهاضه مبكرًا، أو احتياج لاتصال إنساني لم يسدد.

سنجد تلك الفكرة سارية باشتراك بين من يعانق زجاجة الكحول في مساءات الألم بحثًا عن ربتة نسيان، ومن يردد دومًا (لا شيء يحتويني مثل وجبة دسمة)، ومن ينخرط في نوبة مشاهدة نهمة لأجساد تتعانق وتتلاحم، ومن تخرج صباحَ فقدٍ تشتري حزمة من ملابس وأحذية تمضي الليل في مراقصتها (بالقياس).

إن إدمان الطعام يتم رؤيته تبعًا لنموذج (ديفيد مالان (16) الدينامي، وقد ينجر هذا الفهم لينطبق على غيرها من الإدمانات: «إن الشهية الانفعالية هي استعارة جسدية أو مجاز رمزي عن احتياج عميق للتواصل الإنساني مع عجز عن التعامل مع متطلبات التواصل الإنساني

الحقيقي. ونوبات النهم إنما تعبر فقط عن رغبة مفرطة في التواصل والاتصال بالآخرين»(17)

لقد حدث شيءٌ ما في علاقاتنا الأولى (ليس بالضرورة أن يكون خطأ من والدينا، وليس بالضرورة أن يكون خللًا فينا، أو ربما جماع عوامل متعلقة بهم وبنا)، ما يهمنا هو أنّ صدعًا ما قد حدث هناك في علاقاتنا الأولى، شرخًا ما في بناء الثقة المطلوب لنستدمج(18) أنموذجًا داخليًا للآخر المحبوب، وكأننا نحتاج إلى علاقة آمنة مستقرة في البدايات نتمكن من خلالها أن نأخذ نسخة صغيرة من هذا الآخر المحبوب ونخبئها داخلنا، ونجعلها قالبًا لكل علاقاتنا المستقبلية، أنموذج جواني ننطلق من خلاله لنصنع علاقة وأخرى.

فماذا إن اضطربت هذه العلاقة الأولى لسبب ما؟

يتم إجهاض هذا الاستدماج، ولن أقول يتشوه القالب، فهذا ما لا يحدث في حالة الإدمان، إنما لا يتم تكوين تمام القالب ابتداءً. وكأن المدمن لم يستطع أن يحوز ذلك الآخر الأول، ويستقر في علاقته معه ليتمكن من تكوين نسخة آمنة من وجوده داخله، نسخة تشكل الأمان فيما بعد.

وكأننا في طفولتنا نتخيل أننا امتلكنا (الأم) أو (الأب) أو كليهما حين نحمل علاقة مستقرة معهما، هذا الامتلاك

لموضوعات الحب الأولى هو ما يجعلنا نستدخل نسخة خاصة محمولة رمزية عنهما، نسخة تشعرنا بالثقة في العالم والأمان الداخلي.

ويبدأ الخلل نتيجة تباين بين احتياجات الطفل وبين ما تقدمه البيئة ممثلة في الأم والأب؛ فجوة بين ما نريده وما نحصل عليه بالفعل(19). فيتم إجهاض هذه العملية المذكورة آنفًا، ولا تتكون نسخة داخلية من الآخر، فلا نستشعر الاستقرار في امتلاك موضوعات الحب الأول في فردوس الطفولة، **وتبعًا لذلك فإننا نحمل ذلك المكان الفارغ، هذا الموضع من نفوسنا الذي لم يمتلئ بموضوع الحب (النسخة الرمزية من المحبوب)**، وهكذا **نبدأ عملية ملْء رمزي لها بموضوع آخر... وهكذا تتكون الشخصية الإدمانية.**

أي إن الشخصية الإدمانية هي إنسان قد حُرِم من هذا الاستقرار العلائقي الأول الذي يسد هذه الفجوة نسبيًا، فنشأ نوع من العوز والنقص والحرمان الدائم، النقص الذي لا يمكن احتماله لأنه في الموضع الأكثر حميمية من نفوسنا، موضع (الآخر/الأول) فينا، (المحبوب الأبكر) لنا. فنبدأ في عملية لهاث وملاحقة موضوعات رمزية بديلة نحاول أن نسد بها هذا الفراغ، موضوعات مؤقتة سريعة الزوال، لا استقرار

لها (تمامًا كعلاقاتنا الأولى تلك). وكأننا نعيد تخليق تلك الأحداث مرة تلو المرة، مستخدمين (بديل/دوبلير) عن الأب والأم(20)

ممثلًا في المادة الإدمانية (الطعام، أو الإباحيات، أو المخدرات، أو الكحول وغيرها)(21).

وهذه الفجوة / الصدع الأصيل داخلنا تمامًا كالشرخ في (الكريستالة)(22)، لا تتجلى إلا تحت الضغوط، وتظهر أكثر حينما نتعرض للمِحن والصعوبات والمعوقات، وبالتالي يزداد نهم الحل الإدماني في تلك الأوقات أكثر.

الآن يمكننا أن نفهم ما الذي نفتقده في العلاقة مع الآخر، مع الإنسان الحي الذي يشبهنا، فإننا كبرنا ونحن نحمل هذه الفجوة داخلنا، وموضع الآخر في نفوسنا يحمل صدعًا. الشرخ مرتكزٌ فينا لا في العلاقات، نحمله معنا أينما حللنا.

ومع الوقت نبدأ في استخدام إحدى طريقتين لتجاوز هذا الخلل الداخلي ولعبور هذا الصدع (في علاقتنا بالآخر الداخلي قبل الخارجي) وكلتا الطريقتين ستنتج العملية الإدمانية برمتها:

1. الاندماج المفرط (الانصهار): وفيه نحاول بشكل لاهث الاتصال بالآخر؛ الآخر البديل، نبحث عن تسكين شعورنا

بالخواء والحرمان وفقدان الأمان عبر استعادة علاقة مع آخر، هي شبيهة بالانصهار الأول مع الأم، علاقة التحام لا ينفك.

2. الفرار المفرط (التخلص): وهي على العكس، رغبة في الفكاك، في الانفصال عن الآخر، غضبٌ واستياء وفقدان للثقة، ونزوع نحو العزلة، رغبة في الابتعاد، والنفور، والخوف من القرب.

هكذا تتشكل العملية الإدمانية، فالآخر البديل يكون هو السلوك/ أو المادة الإدمانية (الطعام، الإباحيات، الكحول وغيرها)، وعملية الاندماج تتمثل في ذلك الاتصال بالإدمان؛ يتمثل في نوبات النهم، أو فترات المشاهدة الطويلة لالتحامات الأجساد في إدمان الإباحيات، وكأننا نحاول أن ننصهر في هذا الآخر المفبرك، هذا الآخر الصناعي البديل. مدمن الطعام منا لا يلتهم وجبته (وإنما يتصل بتلك الأم التي لم يستطع أن يستدمجها داخله في علاقة مستقرة)، ومدمن الإباحيات يشاهد من بعيد وبحسرة عميقة عاجزة دفينة تلك الالتحامات الحارة بين الأجساد وقبلات شغوفة تشبه الالتهام النهم لوجبة ما!

كلها رمزيات بديلة لعملية الاستدماج المجهضة، والاتصال الانصهاري الأول مع الأم (أو من ينوب عنها) في فردوس

الالتحام المفقود؛ الرحم والكينونة الواحدة، والحبل السري، والرضاعة، واحتضانها الحميم.

ثم نذهب للطرف الآخر من النفور ممثلًا في الفرار المفرط / الانخلاع، وقطع الاتصال مع الإدمان (نشاهدها في الاغتسال بقسوة بعد نوبة مشاهدة للإباحيات، أو صرخات التألم والوعود بعدم العودة، ونشاهدها كذلك في نوبات التقيؤ في حالة البوليميا، أو حتى في مواقيت الحمية الغذائية (الريجيم) الانفعالية القاسية)، تمثل الشكل الآخر من العلاقة؛ التخلص والانفصال.

ثم تعود الكرّة، ونعود نبحث عن الاتصال والانصهار، ثم انقطاع وانفصال.. وتكتمل سلسلة الإدمان بأركانها.

- إن إدماننا يحمل تأريخًا لخيباتنا وإحباطاتنا الأولى، تلك التي لم تسعفنا الذاكرة لتسجلها، ولا اللغة لتصيغها، تاريخ الحرمان والاحتياجات غير المسددة التي حفرت ندوبها في نفوسنا الغضة وبنائنا الليّن كنقوش من لغة مغايرة، لغة سلوكية؛ لغة القهر والاستحواذ... لغة التكرار!

الإدمان تكرار للعلاقة الأولى الممتلئة بالخيبة، وكأن نفوسنا قد خشيت من عدم استعداد الذاكرة الغضة وعجز اللغة، فكاد تاريخ الألم أن يندثر وينمحي وتنطمس معالمه؛ الألم الذي شكل شخصياتنا، فقررنا أن نحتفظ به بشكل مرضي

كتاريخ بديل، تاريخ ينتقم من تآمر الذاكرة الهشة واللغة العاجزة بألا ينصاع لهما، فيصنع شكلًا بديلًا ليحتفظ بما حدث!

الإدمان وتشوه العلاقات بالموضوع

Dysfunctional Object-Relations

والآن ندخل إلى مستوى أعمق من تلك اللغة الإدمانية، في محاولة لفهم أبجديتها، فإنك لا تستطيع أن تتعامل مع من لا تفهم لغته، ومحاولة منا للتواصل مع المدمن فينا إنما نسعى لتفكيك تاريخ نشوئه داخلنا.

تتكون النفس في بُرعمها الأول مما نسميه (العلاقات بالموضوع object relations)، والموضوع هنا هو موضوعات الحب المبكرة في حياتنا (الأب والأم والإخوة)، أي إننا نطلق على الآخر اسم الموضوع object . لماذا؟ لأنه لا يكتفي بأن يكون (الآخر) في الخارج في حياة الطفل، وإنما يتم استدماجه في الداخل كما شرحنا وتكوين صورة داخلية عنه في نفس الطفل، نسخة مصغرة تصبح جزءًا من كيان الطفل نفسه.

فالطفل الناشئ لا يعرف العالم وإنما يتعلم عنه عبر استلهام تعاملات (الآخر) مع هذا العالم، وكذلك لا يعرف

نفسه وإنما يتعرف عليها من خلال تعاملات هذا الآخر معه. إننا نستمد صورتنا عن أنفسنا من عيون آبائنا وأمهاتنا حتى من قبل أن نتعرف على وجوهنا في المرآة. نتعرف على نظرة المحبة والرغبة والقبول والحفاوة في عينيّ الأم والموجهة ناحيتنا؛ في ابتسامتها حين ترانا، حتى من قبل أن ندرك أن هذا الجسد في المرآة هو جسدنا، بل نظنه في البدء طفلًا آخر جاء ليلتهم نصيبنا من الحب وغريمًا جاء ليحوز الأم (فردوسنا الذي نمرح فيه برغد). أي إننا لا نعرف أنفسنا ابتداءً، وإنما نعرف الآخر ونظرته ورغبته ومن خلالها نكتشف أنفسنا!

وحدها الأم (أو الأب) هي من تخبرني بأن هذا الجسد في المرآة هو أنا! فأتعرف على ذاتي عبر عينيها!

إننا ندرك الموضوع قبل أن تتكون الذات! وذلك ما يبين لنا فداحة وأهمية العلاقة بالآخر في بداياتنا المبكرة.

وهنا تحدث خطوة شديدة الأهمية في تكويننا، والنابعة من الاستدماج introjection، وهي تكوين العلاقات الداخلية بالموضوع كصدى للعلاقات الخارجية واستدماجها داخلنا، وتكوين البناء النفسي برمته فوق مجموعة من العلاقات الأولية بالموضوعات المبكرة.

دعنا نشرح الأمر أكثر، ونبسطه:

كل لحظة نمر بها مع (الآخر) في طفولتنا المبكرة يتم حفرها ليس فقط في ذاكرتنا، وإنما في تكويننا، عن طريق استدماج نسخة منها لنتعرف من خلالها عن أنفسنا. أي إننا لا نكتفي بحضور الحدث، أو معايشته، أو تكوين ذاكرة إجرائية أو تاريخية عنه، وإنما نستمد منه تصورًا عن ذواتنا ورؤية عن أنفسنا كما استمددنا رؤيتنا عن أجسادنا من الآخر، أي إننا لا نستمد نسخة من الآخر فحسب، بل نحتفظ كذلك بنسخٍ من مواقفنا معه تسهم في تعريف علاقتنا بالعالم بأسره.

وهكذا فإن هذا الموقف الذي يوقفني فيه أبي وينهرني بعنف، ويمزقني بانتقاداته، لا ينحفر في ذهني كذكرى أستدعيها فأتألم، إنما تنحفر نسخة من الموقف وبِنيته وعناصره داخل بنائي النفسي، أكون فيها متهمًا يدافع عن نفسه يشعر بالرعب والذنب وخوف العقوبة، والآخر ينحفر داخلي كمعاقب وجلاد وقاضٍ شديد الصرامة يحاكمني على تقصيري.

وهكذا يمر الموقف في الخارج، ولكنه لا يمر بالداخل، فقد انحفر في بنائي النفسي فيما يسمى العلاقات بالموضوع كنموذج مصغر أتعرف من خلاله على نفسي والعالم، فأنا قد أصبحت بتكرار المواقف من هذا النوع (متهمًا، ومقصرًا،

ومذنبًا) والعالم/ الآخر أصبح (قاضيًا وجلادًا يمكنه تهديدي واضطهادي).

ثم يمر بي موقف آخر، أقف قُبالة أمٍ يملؤها الإحباط والرفض وتستشعر عدم الرضا عن نصيبها من الأبناء وتقارنني بابن خالتي الذي صنع وصنع، أنا الآن أشعر بالخزي، والعار، وأتمنى لو أتوارى، وفي ذات الوقت أشعر بالغيرة فقد حاز شخص آخر ما فقدته لتوِّي وهو رضا أمي وقبولها. فيتم استدماج هذا الموقف وينحفر في موقعين، الأول ذاكرتي، ونسخة أخرى في كياني النفسي ذاته في موضع (العلاقات بالموضوع) لأستمد منه تصوري عن نفسي، وأتعرف من خلاله على ذاتي ويضيف نفسه كمرتكز لتكوين نظرتي عن نفسي والعالم، فأنا الآن لست على المستوى المطلوب، ولست مستحقًّا للمحبة والقبول، والآخر يستصغرني ولا يقتنع بي كما أنا، ينبغي عليّ أن أتخلص من ذاتي وأبحث عن ذاتٍ أخرى لتعجبه. وهناك (موضوع) آخر وهو هذا الآخر (ابن خالتي) الذي بإمكانه أن يُقنِع ويرضي من أُحب (أمي)، هذا الذي تفوق عليّ والذي بإمكانه أن يسرق مني القبول والمحبة، وهكذا يصبح العالم بالنسبة لي مكونًا من آخر أحبه ولا أستطيع أن أجعله يحبني وآخر منافس ومهدد يستطيع أن يختلس مني محبة من أحب!

وهكذا تمر المواقف ذات الحمل الانفعالي الكبير واحدًا تلو الآخر وأنا أستمد منها معرفتي بنفسي والعالم، ويتكون بنائي النفسي بأسره من تلك المواقف.

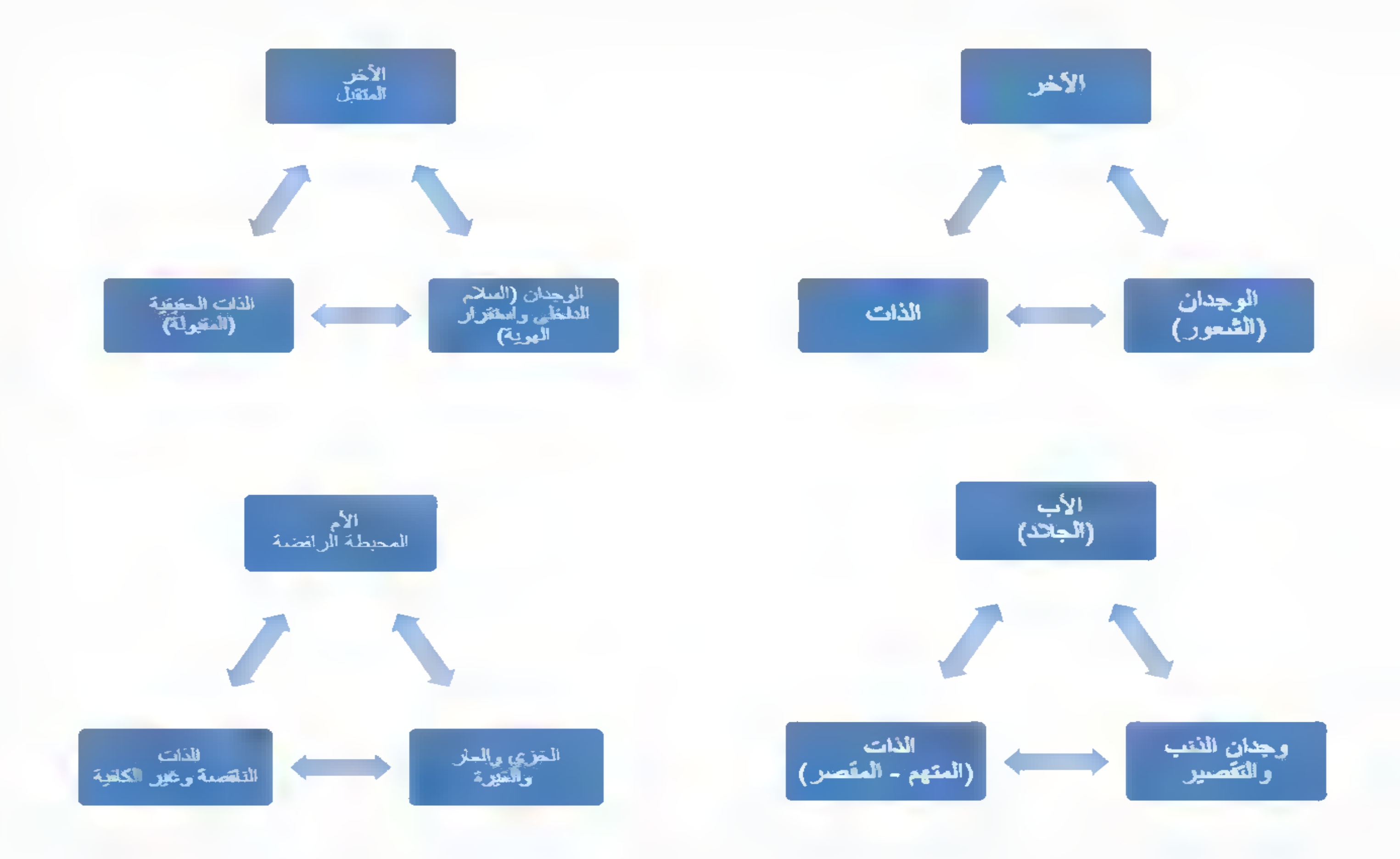
ولنتخيل الأمر أكثر، فإن قلنا إن وحدة بناء المادة هي الذرة، أي إن العالم المادي الذي نراه هو في أصله المختزل ومكوناته الصغرى يتكون من ذرات مترابطة، وإذا قلنا إن وحدة بناء الكائن الحي هي الخلية الحية، أي إن تلك الأعضاء المعقدة فينا تتكون بنى متراكبة من وحدة واحدة وهي الخلية الحية. وبالقياس يمكننا أن **نتصور أن (الذات) في تكوينها النفسي إنما هي بناء معقد ومتشابك ومتشعب، ولكنه في البدء قد تكون من بناء من الوحدات الصغرى والمسماة العلاقات بالموضوع**، كل وحدة منها تتكون من:

1. صورة للذات (فكرة عن نفسي) أو (دورٌ ألعبه).
2. صورة عن الآخر (تصور عن الآخر أو العالم) أو دور يمثله الآخر.
3. وشعور وعاطفة ووجدان ينبت في تلك العلاقة.

ويمكننا تخيل الذات كشبكة من تلك المثلثات المكررة، وكأن نفوسنا تتكون من حزم متراكبة ومعقدة من تلك البؤر

الثلاثية، وكلما كانت العلاقة مع الآخر أكثر استقرارًا ومظللة بالقبول، كلما كان السلام الداخلي وثبات الصورة الذاتية وهدوء الحالة الوجدانية والقدرة على التكيف مع الظروف.

ولكن بعضنا يمر بتلك الظروف التي لا يكتفي فيها الآخر بحرمانه من القبول والمحبة، فيؤدي إلى فراغ موضع (الآخر من نفسه)، بل يمنحنا تجارب تشوه موضع الآخر من نفوسنا، وبالتالي تتكون هذه النفوس الإدمانية من مواقع فارغة (لا يملؤها سوى الإدمان)، ومواقع أخرى شائهة (تحكم علاقاتنا كلها سواء بالإدمان وغيره، لتقوم علاقاتنا على الخوف والذنب والتأرجح وعدم الاستقرار)، ويصبح بناؤنا النفسي مزيجًا من فجوات فارغة لغياب التمثيل النفسي للآخر في نقاط منه، تجاورها مواطن قد حدث بها التمثيل ولكنها تمثيلات شائهة تحتشد فيها المشاعر والوجدانات السلبية والمؤلمة.



ويتكون هذا البناء ليحكم عالمنا بأَسره، وأصبح كل شيء يحدث بالخارج إنما يحمل صدىً داخليًّا، أستخدمه بشكل (لا واعٍ) لاستعادة تلك العلاقات الأولى وما ارتبط بها من تصورات ووجدان (حالة شعورية وذهنية كاملة).

ففي اللحظة التي أقف فيها وأنا بالغ في امتحان الشفوي يسألني الأستاذ بعض الأسئلة وينظر لي نظرةً ما تعيد استحضار الموقف القديم بأسره فيغمرني الوجدان المتصل بها، وهكذا أرى نفسي في هذه اللحظة المذنب المتهم الذي يتم محاكمته، والآخر يمثل الأب (القاضي الجلاد) الذي يحاكمني، ويتحول الموقف من امتحان شفوي ببضعة درجات إلى محاكمة عنيفة تهدد وجودي وتستدعي مشاعر

الذنب والتقصير.

وفي تلك اللحظة التي تواجهني زوجتي ببعض غضبها في مشاجرة زوجية معتادة، ثم إذ بها تقول: (لقد اشترى زوج صديقتي لها كذا بيوم ميلادها)، وكأنني أنخلع عن الموقف الفعلي ليتم تفعيل المثلث الداخلي بي في المثال الثاني، فتصبح الزوجة هي مثال الأم المحبطة التي تراني ناقصًا وأصبح -أنا- الابن غير المستحق للحب، ويصبح زوج الصديقة ممثلًا (لابن خالتي) القديم الذي يهددني بسرقة المحبة وحيازتها لنفسه، ويغمرني حينها وجدان الخزي والعار والغيرة، الذي ربما يستفز غضبي وعدائيتي ويحوِّل النقاش من مشاجرة زوجية معتادة إلى صراعٍ عنيف متصاعد قد يودي بالعلاقة بأسرها.

وكأننا لا نتعامل مع العالم الخارجي المنفصل، إنما مع نسخ مصغرة منه مستمدة من دواخلنا وتجاربنا وحفريات الذاكرة المتألمة فينا!



وهكذا يمكننا فهم تلك الفرضية التي نسوقها كثيرًا في هذا الكتاب (أن علاقاتنا الأولى تشكّلنا وتشكّل عالمنا) وتحمل نقوشها على جدران نفوسنا وأحافيرها في أعمق بقعة من أرواحنا.

• صوت التعافي:

ونكرر أننا لا نسوق مثل هذا لنرتدي دور الضحية ونرسف في عقلية رثاء الذات، (يا عيني عليا)، (هم المخطئون وأنا الضحية البريئة)، فلعق الجراح وارتداء عقلية الضحية جزء من العملية الإدمانية؛ لذا اخلع عنك ثوبه، إنما فقط نحاول أن نفهم ما حدث، لا لنسوق الاتهامات أو نبحث عن (مسؤول) سوانا، فلن يفيدنا كل ذلك بشيء سوى بالتنصل من مسؤوليتنا عن التعافي.

إنما نحن فقط نحاول أن نفهم ونعي تكويناتنا، لنقطع الطريق على تلك المواطن الشائهة من نفوسنا، لئلا تمارس تحكماتها الخفية في سلوكاتنا، وتقدم أنفسها كنصوص خفية تحكم عالمنا.. ونسميها أقدارنا!

من محاذير التعافي استخدام أفكار فهم الإدمان في تعميق تغلغل الإدمان فينا، ففكرة الصدمة الأولية كمكون للإدمان، يستخدمها مرضنا ليلقي اللوم خارجًا، ويتحرر من تبعات المسؤولية، ويبقى في (عقلية الضحية) أو (عقلية

الاستياء من الأقدار: لماذا أنا بالذات؟!)، وكلاهما لا يفيدنا مطلقًا ولا يمكن أن يتم تعافينا ونحن نحمل عقولًا ملوثة بتلك السموم.

وإنما المخرج في تبني عقلية مغايرة قد تبدو أنها تحمل بعض المفارقة الجدلية بين طياتها، وقد يصعب أحيانًا المحافظة على توازن قطبيها والممثلة في (نعم، لست مسؤولًا تمامًا عن وجود مرضي، ولكني مسؤول تمام المسؤولية عن تحمل تبعاته، ومسؤول كذلك عن التعافي منه).

ويا لها من مفارقة، ويا له من تناقض قد يبدو ظاهريًا لمن لم يتشرب الفكرة ويتعمق فيها، ولكن أوليس الإدمان مرض المفارقات، أولسنا نحن ممتلئون حتى نخاعنا بالمتناقضات، فأنى يكون التعافي أقل مفارقة وقد وُجه لأمثالنا من أهل الاستقطاب الداخلي والتمزق بين المتقابلات الداخلية والعوالم المتصارعة فينا

وهكذا يمكننا أن نفهم المشهد الإدماني بِرُمَّته، فما حدث في قاعة الامتحان مع الأستاذ كتَكرار لعلاقتي بأبي، وما حدث مع زوجتي من سورة غضب عارمة كإعادة استحضار لمشهد خفي (لا واعٍ) يدور في نفسي، هو بالضبط ما يحدث مع الإدمان. فالسلوك الإدماني أو العلاقة بالإدمان كلها مسرح

واسع لإعادة تفعيل كل هذه العلاقات الداخلية المؤلمة بالموضوع.

فهناك في علاقتنا بالإدمان، نخبئ كل معالم علاقات الخيبات الأولى، دعنا نخوض مع بعض الأمثلة:

1. تلك الفتاة المصابة بفقدان الشهية العصبي (الأنوريكسيا) الوجه الآخر للإدمان والاستحواذ، هي قد تظهر لنا -ظاهريًا- وكأنها تزيح الطعام عن حياتها رغم هوسها به، ولكن تلك هي اللغة الرمزية للألم العميق المخبوء فيها، فتلك هي علاقتها بأمها، علاقة تقوم على الرغبة في الأم، وطلبها والاحتياج الجم إليها حد التعلق المفرط ولكن ربما قد قوبل هذا الطلب برفض أو خذلان أو غيبة وانسحاب، فامتلأت الفتاة حنقًا وغمرها الاستياء، وحاولت أن تخلع نفسها عن تورطها في محبة الأم المنسحبة أو الرافضة أحيانًا، فأنشأت هذا العالم البديل الذي يمثل الطعام فيه (الأم) «يمكننا أن نتخيله كأفاتار (شخصية بديلة) في عالم موازٍ، وهو عالم الإدمان، يلعب فيه الإدمان شخصية شخص ما من الحياة الواقعية، وهنا الطعام قام بدور الأم».

ونظرًا لعجز هذه الفتاة عن التحكم بالأم، ومحبتها، وقربها وبعدها، قررت أن تزيح علاقتها بها ومشاعرها نحوها إلى شيء آخر؛ شيءٍ يمكنها التحكم به، وهو الطعام، وقررت أن

تتعامل مع هذا الاستحواذ والشغف برد فعل عكسي، بإزاحة تامة لهذا الطعام/الأم من حياتها، رفضًا لوجودها فيها.

ولسان حالها في حبكة بعيدة تمامًا عن وعيها: ربما لا يمكنني أن أزيح أمي، أو أنتقم منها، بأن أضع بيني وبينها كل تلك المسافات، ولكن يمكنني أن أحب الطعام محبتي لها، ثم أزيحه وأرفضه كما رفضتني. فيكون فقدان الشهية هو قطيعة رمزية مع الأم.

وأحيانًا يكون هذا الرفض، هو رفض لأن تشبه أمها، رفض لسلطة الأم، رفض لهيمنتها، رفض لتحكمها، فقوبلت الأم الرمزية (الطعام) بالرفض المقابل.

وأحيانًا تتحول هذه الفتاة إلى أن ترفض الأنوثة بذاتها لتقاطعها مع الأم، ترفض النمو والتحول إلى أن تكون امرأة، وكأنها عبر تجويع نفسها تحاول التمسك بالطفولة والجسد الطفلي، لخشيتها المفرطة ورفضها الدفين للأم، لا تريد أن تتحول إلى امرأة تشبه أمها!

وهكذا تنسج وجودها وعالمها وأعراضها حول تلك الرمزية.

2. وفتاة أخرى على العكس مصابة بنهم الطعام، تمر بنوبات من الأكل المفرط، التي يعقبها شعور بالذنب والامتلاء، والرغبة في التخلص من هذا الامتلاء، عبر القيء أو الريجيم

القاسي.

وقد وجدت إحدانا بعد سبر طويل لذاتها أنها في الحقيقة إنما تعامل الطعام بازدواجية المشاعر نفسها التي تستشعرها تجاه أمها. فهي تحمل تجاه والدتها مشاعر متناقضة، فجزء منها يهوى أمها ويتعاطف معها، وجزء آخر من نفسها يرفض هذه الأم، فتراها شخصية منبطحة ضعيفة وخاضعة.

ثم تطور الأمر بمرور الوقت لتحمل الشعورين نفسهما تجاه ذاتها، فهي ترى نفسها قد حملت بعض صفات الأم العاطفية، لذا فهي تكره هذا الجزء من نفسها، وفي الوقت نفسه ترى أن هذه السمات دلالات للطيبة والنقاء فيها وأن العالم هو الملوث، العالم هو من لم يستطع قبول هذه الصفات لخلل فيه لا فيها، فتحاول التمسك بها.

فهي ممزقة بين قطبين شعوريين في علاقتها بأمها؛ جزء يهوى ويبتغي الانصهار معها في علاقة حب تعيدها للفردوس الأمومي، وجزء ينفر ويأنف ويرفض تلك الأم الخانعة المنبطحة.

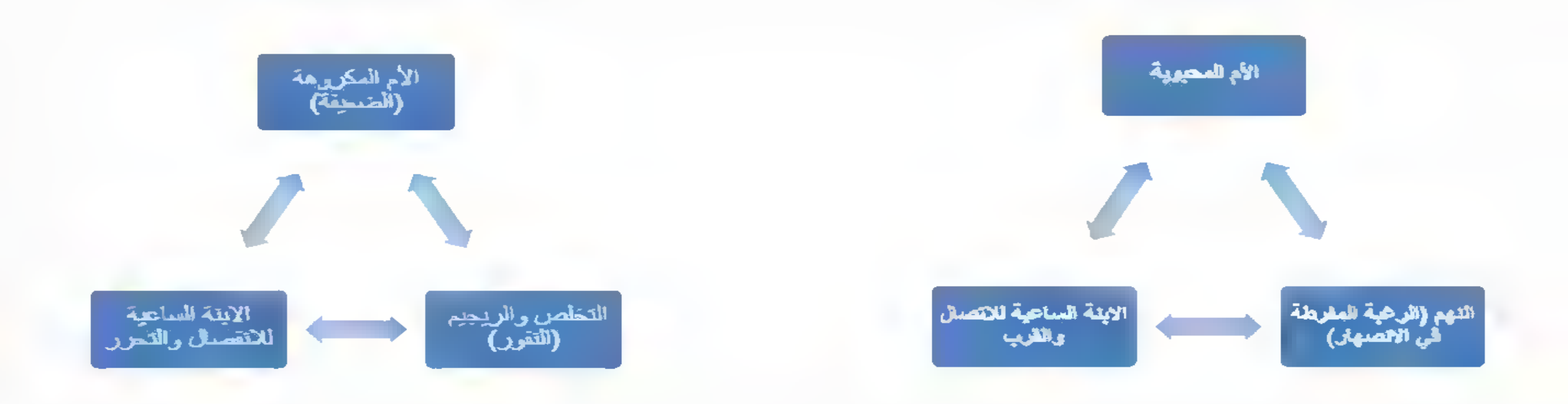
وممزقة كذلك تجاه نفسها بين شعورين، شعور قبول للذات مع رفض للعالم، وشعور مقابل فيه احتقار لتلك الذات وقبول للعالم الواقعي بخشونته.

كل تلك الصراعات المبكرة ربما تم نسيانها، أو إزاحتها نحو (لا وعيها)، وتم استبدالها بتلك النقوش الرمزية المتمثلة في العلاقة بالطعام، فكانت العلاقة المتناقضة بالطعام بين القرب والبعد، تمثل في الوقت نفسه العلاقة بالأم والعلاقة بالذات معًا.

وتلك اللحظات من النهم تمثل الرغبة في الانصهار، الرغبة في قبول الذات والاحتفاظ بها والاتصال بالأم، وربما لهذا كانت تزداد نوبات النهم لديها بعدما تتعرض للرفض أو الخذلان، وكأنها تحتوي ذاتها حينما تحتوي كميات الطعام داخلها.

ونوبات النفور والرغبة في التخلص من الامتلاء تمثل الجزء الآخر الذي يسعى إلى التدمير؛ لإزاحة هذه الأم من داخلها، الجزء الذي يرفض أن يشبه الأم، الجزء الذي يسعى إلى التخلص من الجزء الخاضع والخانع من الذات!

وهكذا، فالنظرة السطحية قد ترى مشكلة مع الطعام، مشكلة كميات وحمية، أما النظرة المتفحصة فيمكنها أن تكتشف تاريخنا الشخصي برمّته في علاقتنا بطبقٍ نلتهمه في المساء ونتمنى التخلص منه بعد ساعات!



3. وهذا الشاب المنغمس في مشاهدة الإباحيات، قد يراه البعض مجرد (ولد فلتان) أو (شهواني) يحتاج فقط إلى بعض الوعظ أو التوجيه، أو ربما بعض التوبيخ وقوة الإرادة، ولكنه في الحقيقة يخبئ تاريخ جروحه وآلامه في تلك العلاقة هناك مع الصورة والمشهد!

قد استكشف يومًا أحدنا قصته بتلك النظرة، فاكتشف أنه هناك في تلك العلاقة مع الإباحيات إنما يكرر! يكرر ألمه، وقصته، ويعيد تخليق أعمق منطقة من جرحه!

هذا الشاب الذي لم يجد نفسه يومًا جديرًا في عين أبويه، غير جدير بثقتهما، غير كافٍ لفخرهما، غير مستحق لرغبتهما وحفاوتهما واعتزازهما، ولكن غيره كان دومًا جديرًا بإعجابهما، تلك المقارنات المتكررة التي كانا يُجريانها مع أصدقائه، وأبناء عمومته كانت لصالح الآخرين دومًا. فنشأ شاعرًا بنقص عميق؛ نقصٍ بكينونته، نقصٍ بقدراته، ونقصٍ برجولته. وكل هذا كان يؤلمه بشدة بمجرد تذكره، فقرر أن ينسى الأمر، ويزيحه عن انتباهه تمامًا. ولكن هذا الألم كان

يشكل هويته برمتها، فكيف ينسى المرء نفسه!

لذا وبشكل لا واعٍ قرر أن يخبئ الفتى قصته بمعزل عن الذاكرة وعن اللغة، **قرر أن يخبئها في سلوك إدماني، يقول كل هذا ولكن دون ألم ودون إفصاح فاضح عما يحمله داخله!**

وهناك كان المشهد الإباحي يخبره بكل هذا ولكن بشكل ممتع، وغير موجع!

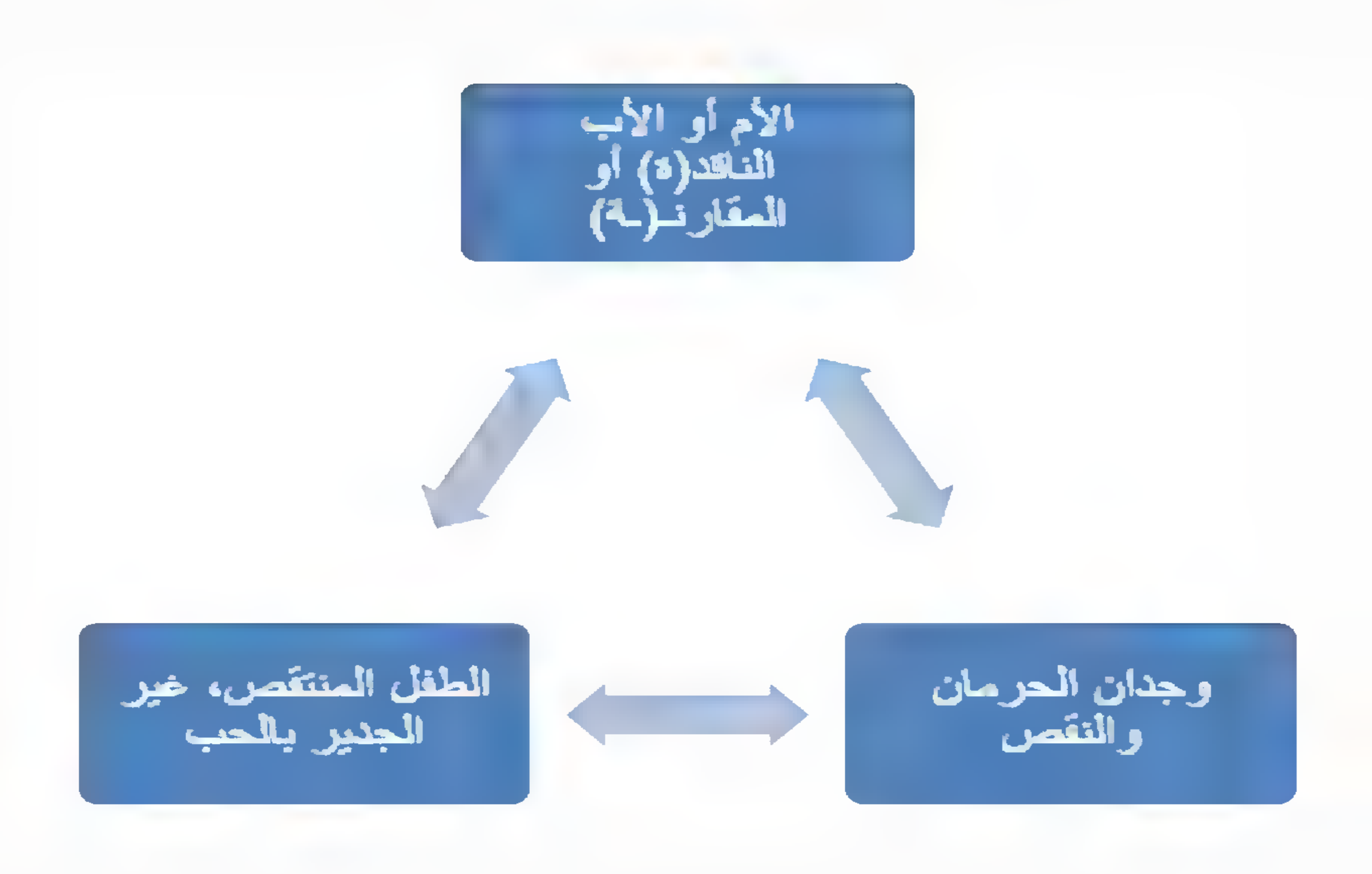
فهناك في المشهد امرأة تنظر إليه بإغواء، وتشفٍّ، وكأنها تمنعه نفسها، تظهر له كل مفاتنها ولكن دون أن يتذوق منها شيئًا، امرأة تحمل كل ما يريد ولكن علاقته معها في الوقت نفسه تقوم على الحرمان، على الحاجة غير المسددة.

وتلك المرأة التي تمثل (الرغبة والحرمان معًا) لم تكتفِ بهذا، وإنما هي تواقع رجلًا آخر، يمنحها متعتها، وكل المشهد يقوم على تجلٍّ لأمارات استمتاعها برجل آخر.

على الفتى الآن أن يشاهد امرأة جذابة بالنسبة إليه، اختارها من بين عشرات الصور، تحمل كل الإغواء، وتمثل كامل رغبته، تقف من وراء شاشة، وهو حبيس غرفته، لا يستطيع أن يمد إليها يدًا ليلتقطها أو ليداعبها، ثم هي تواقع رجلًا آخر، والفتى يشاهد، والمشاهدة تثيره، ويقضي شهوته

حول هذا المشهد.

ليس هذا فحسب، فالفتى وهو يشاهد إنما يرى رجلًا منتقى بعناية في صناعة تتكلف ملايين الدولارات، رجلًا بسمات ذكورة استثنائية، بجسد ممشوق وقضيب ضخم، وانتصاب لا يلين، ومدة مجامعة تتحدى القدرة الإنسانية، وبراعة أداء لا يمكن أن تضاهى! لذا لا محالة يقارنه بنفسه، ويقارنه بأدائه الجنسي وتكوينه الجسدي، ويربط ذلك كله برجولته، فينهزم ويتعمق شعوره بالعجز والنقص!



المشهد في عمقه مؤلم للغاية، المشهد يحمل (الحبس، والحرمان، والجوع، والإثارة، والاحتياج الغامر اللامسدد،

والغيرة، والمقارنة والانهزام) ولكن هذا المشهد يرتبط بردة فعل جنسية، لذا هو يضع كل هذه المعاني المؤلمة في إطار مخفف وممتع.

لقد منحه المشهد حلًّا سحريًّا؛ أن يتذكر كل شيء، ولكن دون أن يتذكر، وأن يضع كل آلامه في إطار خفيف، يمنحه المتعة، لقد منحه خديعة الذات وتخديرها، لذا هو يسقط فيه دومًا مهما حدّث نفسه بأنها المرة الأخيرة، وإلا فكيف يهرب الإنسان عن نفسه وعن ألمها الدفين.

وفي تلك الأقاصيص الصغيرة وغيرها الكثير، سنجد تلك الفكرة التي غامرنا بأن نسوقها، والتي تقول إن الإدمان ليس كما نتوهمه وتتوهمه مجتمعاتنا مجرد خلل أخلاقي، أو حتى مجرد اعتماد كيميائي، إنما هو تأريخ خفي لألم عميق، ألم علائقي، ولغة بديلة؛ لغة رمزية ماكرة في خفائها، وكأنها (فيلم) يحاول المرور بمعانٍ ودلالات فيضعها في إطار رمزي هربًا من الرقابة.

إننا نهرب من رقابة اللغة، ورقابة الذاكرة، ورقابة عدم احتمال الألم، فنواري تلك الآلام وحكايانا القديمة التي شكلتنا في هذا السيناريو الرمزي، الذي يلعب كل عنصر فيه (شخصية) أو (علاقة) أو (شعورًا قديمًا)، وإن التعافي ليمر دومًا بمرحلة من فك هذه الشفرة، وإحالة الرموز إلى أصولها،

ومرافقة إدماننا لنستمع لرسالته التي يخبئها عن الجميع!

وكأن الإدمان -ذلك الذي أرهقنا وأزهقنا- يحاول أن يوصل لنا رسالة ما، يقرأ تاريخنا وتاريخ إحباطاتنا كل يوم وفي كل ممارسة ولكننا لم نكن نفهمه بالأمس.

وفي تلك الرسالة سنجد رحلتنا، وسرديتنا، وتاريخ الخذلان الذي مررنا به، والأهم من هذا كله فإننا سنجد إشارات لتلك الاحتياجات التي لم تسدد.

وكأن **الإدمان حالة من الحداد على فقدٍ قديم**، على شرخٍ في علاقة. وتمامًا كما يعيد الناس تمثيل الفقد في كل ذكرى سنوية، ويعيدون قراءة المشهد، ومشاهدة الحكايا التي تخصه، فهكذا نحن نفعل مع ذلك الفقد عبر الإدمان؛ إعادة تمثيل للمشهد الأول، للألم، والوجع، وكأن كل ممارسة إدمانية هي احتفالية فقد، وكأنها مرثية استعادة لذكرى مشفرة للألم، حِدادٌ على كل تلك الاحتياجات التي لم تلبَّ!

وإن أول التعافي هناك في التعرف على تلك الاحتياجات، وملامح جوعنا، وعوزنا، وحرماننا، لنبدأ بتسديده بطرائق أخرى، وحينها ستخفت سطوة المشهد المسرحي الرمزي في الممارسة الإدمانية، ولن نعود بحاجة لتلك الإعادة المكررة مرة تلو الأخرى للرسالة التي لم نرد أن نواجه بها أنفسنا.

الإدمان كعقاب ذاتي:

يقول أحدنا:

«تعلمت أنني لم أعد أحتاج إلى صوت أبي الذي يخبرني بأنني بلا قيمة، أو إلى صوت أمي المتأففة من وجودي بأَسره، فقد تبنيت هذا الصوت وأصبح لديّ نسخة داخلية منه، قد صرت أخاطب نفسي بالطريقة نفسها، وأحادث ذاتي بالعنف والانتقاص والإساءة نفسهم.

كنت وكأنني أعاقب نفسي في كل مرة أسقط فيها، كنت أخرب حياتي بممارساتي، وكأني أتعمد إفساد عالمي كله.

أحيانًا كنت أشعر وكأن داخلي قوة تدميرية، ترغب بشدة في تحطيمي، ولكن هذه القوة ليست منفصلة عني، هو أنا من يدمرني بكل تلذذ!

وكأني قد صدقت تلك الكذبة الكبيرة (أنني لا أستحق) وصرت أحيا لا لكي أثبت لنفسي أنني أستحق، بل وكأنني أثبت أنهم كانوا على حق، وأنني لست سوى كائن مشوه ونفس خرِبة وروح شريرة خلقت من أجل الجحيم!»

أحيانًا نتبنى تلك التصورات التي سبقت لنا عنا، لا نراها أفكارًا تثبيطية قُدِّمَت لنا فنقف أمامها محبَطين ومهزومين لأننا صرنا نشك في أنفسنا، بل على العكس فإننا وبشكل

لا واعٍ قد نتعامل معها وكأنها شكوك يجب علينا إثباتها لا دحضها! (لا بد أن يكونوا على حق) فإن ظهرت لنا حقائق تؤكد أنهم كانوا مخطئين وأننا جيدون وبارعون وبإمكاننا النجاح؛ فإننا وبشكل لا واعٍ نفسد نجاحاتنا، ونشوه حياتنا، لتبقى الأسطورة التي سيقت، والنبوءة التي تم اعتمادها!

نكون ملكيين أكثر من الملك نفسه، نتبنى تلك التصورات التي خرجت في لحظات غضب أو حماقة منهم، لنجعلها حقيقة جلية! ونسمي ذلك **التماهي مع المعتدي** identification with the aggressor وهي إحدى الآليات النفسية اللاواعية التي نستخدمها تلقائيًا حين نتعرض لأساليب التربية المسيئة لفترات طويلة، وبعدما نقوم باستدماج الصوت الأبوي الصارم أو القاسي أو ربما المؤذي لنحمله داخلنا، ليكون هو نفسه صوت ضميرنا، صوت (الأنا الأعلى) فينا، الصوت الذي نستخدمه لنوجِّه أنفسنا أو نقوِّمها! ننخرط في تحفيز أنفسنا عبر القسوة، وباستخدام لغة الإهانة والتأنيب، نتحول إلى ملاعنتها ونهرها، وهكذا يتكون لدينا (الحوار الداخلي) القائم على الجلد الذاتي والتأنيب والسباب(23)!

ولسان حالنا يقول: (نعم، إننا سيئون، والسيّئ يجب أن يعاقب، لا يجب أن يحيا السيّئ مرتاحًا أو راضيًا أو شاعرًا

بالوفرة والراحة، يجب أن يعاني لأنه سيّئ، ووجوده خطأ في ذاته)!

إن المعاناة الإدمانية قد تكون نوعًا من الإنزال الذاتي لعقوبة مستدامة لنا من نظن أننا السيئون!

أوليست مشاعر الذنب والتقصير والندم الدائم التي يثيرها فينا الإدمان والمرتبطة بمشاعر العجز عن التوقف، إنما هي استعادة لصوت الضمير الصارم المستمد من نظرة الآخر الكمالية والتي أخبرتنا مبكرًا بأنه (لا أمل لنا.. لن نفلح أبدًا) (هتفضل طول عمرك فاشل!)، فها نحن نرسف في الأسر ولا أمل لنا، نحاول بكل قوة، ولكننا لا نفلح في الفكاك.

ها نحن بشكل خفي (لا واعٍ) نؤكد تلك السردية التي ترسبت داخلنا وتحولت إلى نصٍ خفيٍّ يسيِّرُنا!

الإدمان كتمرد:

وفي أحايين أخرى وعلى النقيض، وفي تنوعٍ مقابل لما ذكرناه، قد يقدم المشهد الإدماني نفسه في شكل مشفر من التمرد، وكأنه تحدٍّ للسلطة، تحدٍّ لما عليه الأهل ولما أرادوه لنا!

تقول إحدانا:

«كنت وأنا صغيرة يحذروني باللهجة نفسها (يابنتي بقيتي زي العجل!، هتتخني أكتر)، ومع كل تنمر من هذا النوع كنت أستمر في الأكل أكثر وكأني أتحداهم أكثر، أتحدى سلطتهم على كل شيء، وكأني أقول لهم بأفعالي: لو لكم سلطة على دخولي وخروجي واختياراتي، فجسمي هو مكان لن أمنحكم السلطة عليه، أنا من سأخربه بنفسي فقط لكي أثبت أنه ملكي لوحدي!»

وأخرى مصابة بفقدان الشهية العصبي تروي:

«كنا ونحن صغار نعد وقت الأكل هو وقت العذاب، «لازم تخلص طبقك» وأنا لا أنكر أنني كنت طفلة مُرهِقة، أتقزز من أي شيء ولا أحب الطعام إلا ساخنًا ولا أطيقه باردًا، وكنت بالفعل انتقائية في الأنواع التي أتناولها.

لكن من ناحية أخرى كانت طريقة العقاب على انتقائيتي بإجباري على أن أكمل طعامي، أو أن آكله باردًا، تلك الطريقة كانت تثير بداخلي غضبًا وحقدًا، طاقة حارقة في صدري كانت تكبر. وحين بدأت أكبر بالعمر فكأن هذه الطاقة تحررت، وانطلقت على شكل نفور شديد من الأكل، وعناد مع أي محاولة لإطعامي.. وكأني كنت أسدد دَين الحرية، كنت أؤكد أن أي شيء يدخل فمي سيكون باختياري، وكان مرضي وسيلة تحكم وفرض سيطرة بعد

شعور طويل بالعجز وقلة الحيلة. وربما كان وسيلة انتقام، وكأني أعاقب أبي وأمي في جسدي، أكسر سلطتهما حين أكسر احتياجي للأكل.

وقبل أن أسير في طريق التعافي كنت أرى في مرضي بطولة، وقضية ومعنى، وأنني من خلال تجويع نفسي أرسل رسالة للحياة أقول ها أنا ذا، وهذه هي اختياراتي، حتى اكتشفت أنني فقط متألمة ومجروحة وأُعَمّق جرحي وألمي بسلوكي بدلًا من أن أداويه وأتشافى، وأنني هكذا أسمح لألمي أن يتحكم بي ويستعبدني ويسيطر على خياراتي ربما بشكل أكبر من أيام العجز القديمة تلك!»

ولكن هذا التحدي كان يدور في مساحة غير محايدة، وكأننا قررنا أن نضرب عدوًّا بأن نحرق الأرض التي يقف عليها، ولكننا ننسى أنها أرضنا وأنه قد جاء ليغصبها منا، وفي نزعة شمشونية مخبولة نهدم المعبد على رؤوسنا؛ نفسد حياتنا لنوصل رسالة مفادها (إننا نستطيع) ولكن بعد أن تصل الرسالة لم يعد لدينا حياة لنحتفل فيها بانتصارنا أو ذات لنتمكن من خلالها بتجرع نشوة النصر، ففي أثناء سيرنا المحموم في هذا التحدي العابث خسرنا كل شيء!

وهكذا يتصل البُعد العقابي من الإدمان، ببُعد التمرد فيه، وهكذا يتجلى تناقض آخر في السلوك الإدماني فما هو تحدٍ

وتمرد هو أيضًا عقاب للذات وخضوع لرأي الآخر من جهة أخرى، ألم نتفق أن مرضنا هو مرض التناقضات الأعظم!

يقول أحدنا:

«ضحكت كثيرًا باكيًا حين فهمت أنني كنت في خلواتي أتمرد على تَديُّن أبي ومحاولته لقهري على الدين عبر الانغماس في الإباحيات، يالها من مزحة سخيفة، اكتشفت في النهاية أن تمردي ذلك لم يحدث أي صدى لديه، فأبي لم يعد هنا لأثبت لنفسي أنني لست مثله وأن لي خيارات مغايرة لتوجهه، لم يعد هنا سوى أنا وحدي منغمسًا في الوحدة والألم والتوهة والظلمة.

اكتشفت أنني لم أتمرد عليه، إنما كنت أوافقه في تصوره عني، (عاصٍ ومنحل ومستحق لغضب الله)، وحين أردت أن أقول أنا حر في خلوتي، وجدتني أخالف ذلك بسلوكي وكأنني أقول له (أنت على صواب)، فكانت حريتي المتمردة تلك هي عين خضوعي لرؤية أبي عني في عبوديتي للإدمان!»

إننا نتوهم حين نسير عكس رغبتهم بأننا هكذا قد أصبحنا أنفسنا، وأننا قد التقينا مع رغباتنا، واتصلنا بحقيقتنا. ولكن الحقيقة أن مناقضة رغباتهم ومعاندتها ليست سوى الوجه الآخر الخفي لموافقة رغباتهم والإذعان لها، كلا الطريقين

يحمل ارتكازًا على رغبة الآخر سواء بالشكل الإذعاني أو بالشكل السلبي المعاند.

إن من يرفض السير في طريق ما، فقط لأن أحدهم قد أشار عليه به هو أسير لرغبة الآخر بالقدر نفسه لذاك الذي يسير في الطريق فقط لأن الآخر قد وجهه نحوه!

في التعافي نتعلم أن نقوم بتنقية خياراتنا من العناد والخضوع على حد سواء، ونتعلم أنه ليس في الاختلاف لمحض الاختلاف أي بطولة، وليس في الصراع لمجرد المصارعة أية كرامة كالتي نتوهمها فنخلق معنى وقضية من لا شيء، وأننا كنا في إدماننا إنما نصارع طواحين الهواء، وندخل معارك جانبية تستنزفنا وتدور رحاها على أرض أجسادنا وأرواحنا!

الإدمان كتجمد في المرحلة المعبرية

:Transitional Phase

قلنا كثيرًا وسنظل نردد أن المدمن مليء بالتناقضات، وأن المفارقات تملؤه حتى نخاعه ومن ثمّ تملأ التعافي مثيلاتها.

حتى عندما تناولنا الإدمان كخضوع، والإدمان كتمرد، رأينا كيف يحمل الفعل الإدماني نفسه رسالتين متعاكستين تمامًا، فالإدمان كلغة ليس كأية لغة أخرى، **هو لغة تحمل**

التناقضات فيها نوعًا من الترادف، يتساوى فيها الخضوع والتمرد، ويتماثل فيها الإذعان والرفض، ويمتزج فيها العجز مع التحكمية!

فما سر تلك التناقضات العجيبة داخلنا؟

لكي نفهمها سنتخذ خطوة أخرى نخوض فيها لمستوى أعمق من التكوين الإنساني، وإنني لا أريد الاستغراق في التقعيد النظري أو الشرح التفصيلي للبناء النفسي للمدمن قدر ابتغائي أن نتمكن من فهم أنفسنا بما يكفي لنتمكن من وضع كل إشارة من إشارات التعافي في موضعها من البناء، مستوعبين آلية عملها.

- **مرحلة النرجسية الأولى Primary Narcissism:**

إن أي طفل حينما ينزل للعالم، يكون متمحورًا بالكامل حول نفسه واحتياجاته، تحركه مشاعر العجز وقلة الحيلة والشعور بالتهديد من ضخامة هذا العالم، لذا لا يهم الطفل سوى أن يحصل على ما يريد في الوقت الذي يريد، دون اعتبار للآخر ودون اعتبار للعواقب.

والأم بالنسبة له هي تدي، يؤدي وظيفة الإطعام، واحتضان يبعث على الأمان، ومداعبة تمنحه دفقة المرح.

إذًا فالآخر بالنسبة له في البدء (وظيفة) - (أداة إشباع) لا

أكثر، والعلاقة مع الأم هي علاقة انصهارية، يبتغي دوامها ويرغب في أن يظل ملتصقًا بها، ويرتعب إن غابت.

هو يحبها حتى نخاعه، ولكن تلك المحبة تنبني ابتداءً على الوظيفة التي تؤديها له، فهي محبة (تعلقية-نرجسية).

وتلك مرحلة طبيعية نمر بها جميعًا نسميها النرجسية الأولية(24)

لكونها تحمل تمحورًا حول الذات من جهة، وكذا لها طبيعة كفلية (انصهارية) بسبب حالة الالتصاق التي يبتغيها الطفل بأمه من جهة أخرى، وبعضنا يتجمد هناك في تلك المرحلة فيتشكل ما يسمى بالبناء النرجسي الذي نراه لدى أولئك الأنانيين الذين (يستخدمون) الناس، ويعاملونهم كأدوات إشباع بلا اعتبار لهم ككيانات إنسانية تشبههم، أو نجد تجمدًا مغاير الشكل في ابتغاء الالتصاق الدائم والخوف المفرط من الفقد والتشبث الملح بالحبيب (فوبيا الفقد)(25).

ولكن الأغلب والأعم أننا نمر من هذه المرحلة نحو مرحلة أخرى؛ هي مرحلة اعتبار الآخر من جهة ورؤيته بشكل كلي لا مجرد وظيفة، واعتبار الواقع من جهة أخرى والانتقال إلى القدرة على أن نكون أشخاصًا مستقلين ونتحرر من التعلق المفرط والتبعية، نحو المرحلة التي يمكننا أن نسميها

(الآخرية) Otherness وفيها نرى الآخر ككيان حر، يعطي ويأخذ، يغضب ويرضى، يحمل ما يشبعنا وما يحبطنا على السواء، له عالمه الخاص ووجوده المستقل الذي ليس بالضرورة أن يكون متوفرًا من أجلنا طيلة الوقت.

ومرحلة (الآخرية) هي مرحلة مُحبِطة، ولكنها واقعية، ودخولنا فيها واستقرارنا بها هو الذي يؤدي إلى تنامي قدرتنا على إقامة علاقات صحية مع الآخرين، دون أن نختصرهم في وظائف يؤدونها لنا ودون أن نتمركز حول ذواتنا، ودون أن نفرط في التبعية لهم.

أي إن الإنسان ينطلق من تمحوره حول ذاته إلى اعتبار الآخر.

وتبقى العلاقات الصحية تحمل جدلية دائمة بين (النرجسية) و(التواصلية)، بين (الأنانية) و(الآخرية)، بين (اعتبار ذاتي) و(اعتبار الآخر) ومن خلال تلك المزاوجة تنمو العلاقات وتزهر دون أن يرتاح طرف على حساب الآخر.

ولكن وكما قد يحدث اضطراب يجعل الشخص يتجمد في النرجسية الأولية فيصير متمحورًا حول ذاته، فهناك ما يمكن أن يحدث من اضطراب فيجعل الشخص يتطرف في (الآخرية) فيصبح مهووسًا باعتبار الآخر غافلًا عن ذاته وحقوق نفسه، يبذل نفسه للآخر محملًا بمشاعر الذنب وعدم

الاستحقاق، ومن هنا تنشأ (الإرضائية) والانبطاح والإذعان لرغبة الآخر، والتخلي عن الذات وما نسميه (الاعتمادية العاطفية).

ولكن الانتقال الارتقائي من (النرجسية الأولية) نحو (الآخرية) لا يحدث هكذا بضربة واحدة وفي قفزة نموٍ اعتباطية، بل هي عملية تدريجية تمر بمرحلة وسيطة (مرحلة العبور/ المرحلة المعبرية Transitional phase(26)) ومرحلة العبور هي علاقة يصنعها الطفل النامي مع (شيء) من العالم الخارجي، شيء يرمز للأم، بديل مؤقت عنها، وكأنه يحاول التخلص من تشييئه لشخص آخر نحو التعامل مع شيء ما كشخص، ثم التعامل مع الآخر كإنسان لا شيء.

أي إن الطفل بدلًا من أن يعتبر أمه أداة إشباع ويعتبر تديها مجرد موضوع جزئي يمده بالطعام، يبدأ في إقامة علاقة بشيء آخر، غالبًا ما يكون جمادًا حقيقيًا أو شيئًا يحمل رائحة الأم، أو ربما جزءًا من جسده نفسه، ويعامله كأمه نسميه (الموضوع المعبري)، يعبر به من علاقته الانصهارية بأمه إلى مزيد من الاستقلال عنها! (فنجد طفلًا يحتضن طرحة أمه، أو دبدوبًا صغيرًا يحمله معه في كل مكان، وربما لا ينام بدونه)

أي إنه يشخصن الأشياء ويصنع معها علاقات، وكأنه يتدرب على التوقف عن تشييء الأشخاص والانصهار فيهم!

يمتنع عن تشييء الأشخاص عبر تشخيص الأشياء!

هذا الشيء الذي يستخدمه الطفل يسمى الموضوع المعبري Transitional object لأن الطفل يعبر به من النرجسية نحو الآخرية بهذه المرحلة الوسيطة.

ومن خلال العلاقة مع الأشياء المعبرية تظهر اللزمات المكررة لدى الأطفال ومنها مثلًا مص الأصابع، فإصبع الطفل يصير معادلًا لثدي الأم؛ موضوعًا معبريًا يصنع الطفل معه علاقة تشبه علاقته بثدي أمه.

ومثال آخر: تلك الدمية التي ترفض طفلة ما أن تنام بدونها، وتأخذها بحضنها قبيل نومها، وتهدهدها كما كانت الأم تفعل معها، وتطمئن للنوم في وجودها، هي أيضًا شيء تم شخصنته ومعادلته بوجود الأم، وتحول إلى موضوع معبري تخبئ فيه الطفلة تخيُّلاتها عن أمها. (حتى ربما ترفض الأم وتزيحها نفسها إن غابت الدمية).

ينطبق ذلك أيضًا على ما نراه لدى بعض الأطفال من ارتباطهم بملاءة معينة، أو كوب محدد، أو زجاجة الحليب، أو حتى بلمس عضو من أجسادهم أو جسد من سواهم من

أجل التهدئة الذاتية (وبالأخص قبل النوم).

كل هذه الموضوعات المعبرية عبارة عن رمزيات مجسدة للآخر، لموضوع الحب الأول، للأم. وعلاقتنا بها هي علاقة بالأمان واللذة والراحة والفردوس المفقود.

وفي العادة يعبر الطفل من النرجسية نحو المعبرية ثم ليصل في النهاية إلى الآخرية.

ومن يتجمد في النرجسية يتحول إلى أناني أو إلى شخص لحوح متعلق بإفراط في العلاقات، ومن يتجمد في الآخرية مع المحو التام للنرجسية يتحول إلى إرضائي (اعتمادي عاطفي).

أما من يتجمد في المرحلة المعبرية فذلك هو المدمن!

نعم أولئك الذين رقصوا على السلم، فلا هم بقوا في النرجسية ولا هم تحولوا وتمكنوا من الوصول للآخرية المستقرة، بل ظللنا متجمدين هناك في المرحلة المعبرية.

ولهذا التجمد (التثبيت) في المرحلة المعبرية سمات مميزة، فالمرحلة المعبرية ليست مرحلة مستقلة إنما هي في الحقيقة مجرد معبر؛ بوابة، عتبة بين مرحلتين، فنحن كالواقفين بالعتبات تارة نسقط هنا، وتارة هناك، وذلك أحد أسباب تناقضاتنا المهولة وتقلباتنا الغرائبية من قبيل:

- اضطراب العلاقات، فنحن نتأرجح في تناقض عجيب بين نزعة نرجسية وأنانية تجعلنا أحيانًا بغيضين بشدة ومتمحورين حول ذواتنا للحد الذي يصل إلى حد تغييب الآخر واستغلاله من جهة، وبين إرضائية مفرطة وشعور بالذنب يجعلنا نهلك أنفسنا بالبذل للآخر حتى نعرض أنفسنا للاستغلال والإساءات من جهة أخرى، فنحقن أنفسنا بمشاعر الضغينة جراءها، فنتحول نحو رفض الآخر والاحتماء بأنفسنا ونعود إلى النرجسية، ثم الإرضائية، وتبقى الدائرة بلا توقف.

- تقلبنا بين الانعزالية والاكتفاء بأنفسنا، وبين التطلع للمخالطة والتواصل مع الناس!

- والأهم هو استعمالنا لمادة معينة أو شيء كبديل للعلاقات الحقيقية، فالطعام هو موضوع معبري، والهوس بالجسد هو موضوع معبري، والصورة الإباحية والمشهد الجنسي الخالي من العلاقة الحقيقية هو موضوع معبري.

وكأننا نعجز عن إقامة علاقة حقيقية وتواصل إنساني حر وصادق فنعمد إلى تلك الأشياء فنشخصنها ونصنع معها علاقة زائفة ومؤقتة (معبرية)

ألا ترى تلك المعبرية في انتقالنا بين الصور وأبطال الأفلام

الإباحية دون ثبات أو مداومة، فنعبر من صورة لأخرى ومن سيناريو لآخر جديد.

ألا نرى تلك المعبرية في علاقتنا بالطعام كمغير للحالة النفسية، ننتقل بين صنوفه، وننتقل في علاقتنا به بين انصهار فيه (آخرية رمزية) وبين التخلص منه بالريجيم وغيره (نرجسية انفصالية).

إن الإدمان في عمقه هو انفصال عنيف عن الذات الحقيقية وعن الآخر، مع عدم قدرة على إقامة علاقة صحية ناضجة مع النفس، ومع الآخر، ومع الله (قوتنا العظمى)، وهذا الانفصال المركب يتم مداواته عبر عودة إلى تلك المرحلة المعبرية بأن نقيم علاقة مع شيء/ مادة/ سلوك ننسى به أنفسنا والآخر، نهرب من نرجسيتنا ومن الآخر على حد سواء عبر تسليم أنفسنا لشيء ما ليمثل لنا الملاذ والأمان والفردوس الزائف!

لذا لا عجب أن نجد هذا التأرجح الدائم في علاقتنا بكل شيء وكل شخص، فنحن عابرون، جئنا لنبقى في العبور والعودة، حياتنا كانت على المعابر، معبر بين الحب والكراهية، معبر بين التواصل والعزلة، معبر بين الغضب والذنب، معبر بين لوم الآخرين وتأنيب الذات، معبر بين النور والظلمة!

ويظل العيش على المعابر يرهقنا ويمزقنا بين عالمين حتى ندلف نحو التعافي فنتعلم كيف نحسن المزاوجة، وكيف نتمكن من الموازنة، وكيف نخرج من استدامة العبور المرهق نحو الاتساق والانسجام.

الإدمان كمهرب من الحميمية:

وحين تمتزج تلك المكونات التي تحدثنا عنها جميعًا، من فراغات بموضع الآخر فينا، وخلل في العلاقات بالموضوعات المستدمجة، وتجمد في الحالة المعبرية إلى العلاقة بالأشياء لا الأشخاص يمكننا أن نستخلص أن الإدمان يمثل حالة مركبة من (الفشل الحميمي)؛ عدم قدرتنا على إقامة علاقة حميمة حقيقية مع (آخر).

الحميمية مرهِقة، وضاغطة بالنسبة لنا، لا يمكننا أن نجازف بالانكشاف لآخر، لا يسعنا أن نغامر بأن نرغب، ونطلب، ونحتاج، ونتعلق، لا يمكننا أن نخاطر بالتعرض للجرح، فنخشى مقتضيات الحميمية بكل ما فيها، ويملؤنا خوف التبعية، وخوف الذوبان في آخر، والخوف أن نكون تحت سيطرة شخص ما يمكنه أن يعكر مزاجنا ويملك تأثيراته على مشاعرنا. وعلى الوجه الآخر، نخاف أيضًا ألا نتمكن من تلبية احتياجاته، نخاف ألا نكون مقبولين، وألا نكون كافين بالنسبة له.

وهكذا تصبح الحميمية أصعب من قدراتنا. ولكن لما كانت الحميمية أمرًا لا مناص منه لكي نحيا في هذا العالم، فنستعيض عنها بحميمية بديلة زائفة، حميمية وهمية (معبرية) في علاقة مع المخدر.

الإدمان كان بوابة خروجنا من ضغط الحميمية، من وطأة الوجود هنا في هذا العالم محاطين بكل هؤلاء البشر، تتقاطع إراداتنا مع إرادتهم، وتشتبك رغباتنا مع رغباتهم، وتُختَبر حرياتنا بفعل حرياتهم.

- «أنغمس في مشاهدة إباحية، أيسر كثيرًا من التعرف على امرأة، أو الاقتراب منها، أو أن أكون محلًا لتقييماتها، ومتطلباتها، ملتزمًا تجاهها، ومسؤولًا داخل علاقة»

- «الدخول في علاقة مع ساندويتش، أيسر كثيرًا من تقبيل رجل، ثم أجلس بعدها لأفكر هل أعجبته؟ هل تقزز مني كما أتقزز من نفسي؟ ومتى سيهجرني؟»

الإدمان وديناميات العائلات المعطوبة

إن الاستمرار في عيش حياتك على أساس أنك ضحية للظروف، والتركيز فقط على كل شيء سيئ، لن يحقق لك أبدًا الحياة المرجوة، ولن يؤدي إلا إلى شيء واحد: زيادة تعاستك.

لين غرابهورن

الإدمان مرض عائلي، تلك حقيقة اتضحت متأخرًا، فأدرك العلم حينها عبث المنظور القديم الذي ينظر للإدمان كرقعة فاسدة في عقل شخص ما، ولم تزل بقايا الرؤية الأخلاقية للمدمن كشخص فاسد نجم فساده عن تدليل أبوي أو جنوح بمراهقته أو زلل يتتبع فيه أصدقاء السوء، تلك النظرة السطحية البالية لم تمت تمامًا، ولكن قد تم استبدالها بنظرة أكثر قدرة على الفرار من رقابة الأنسنة وهي النظرة القائلة «إن الإدمان مرض عقلي مزمن، له كيمياؤه الخاصة وبالتالي يرتكز علاجه على ضبط كيميائي محض» ، ونحن لا نرفض هذه النظرة مطلقًا، ولكننا نقول أنها قاصرة وضيقة، إلا حين ندمجها في رؤية أوسع ترى الإدمان منتوجًا ديناميًا لتفاعلات متعددة، بعضها كيميائي وبعضها تربوي/ عائلي، وبعضها اجتماعي يجاوز التأثير الأسري نحو الخطاب الاجتماعي، بل وربما نمد الخط أكثر لنرى تأثيرات خلل

روحي عميق وفقدان الصلة بما يجاوز الذات والدخول تحت أسر قوى بديلة في إذعان عميق لأقدارها وقضائها «المادة والسلوك الإدماني».

وإننا حين نتحدث عن علاقة الإدمان بالعائلة فإننا نقصد مستويات متراكبة لتلك العلاقة:

1. تأثيرات دينامية الأسرة الأولى للمدمن: وتتمثل فيما ذكرناه سابقًا من علاقته بموضوعات الحب الأولى، واستدماجه لتلك التمثلات النفسية للأبوين لتمثل نصوصًا خفية تحكم كامل علاقته بالعالم فيما بعد.

2. تأثيرات الدور الذي لعبه الفرد منا في بيئته الأولى، الدور الذي اختاره كنوع من الحماية أو الموازنة.

3. تأثيرات الإدمان (كنظام نفسي) على اختيار المدمن لشريك/ـة حياته/ـا، فإننا سنكتشف أن وجود شخص ما كشريك حياة لمدمن لم يكن أبدًا مصادفة، بل إن كل من يرتبط بمدمن يحمل خصائص تمثل «بناءً نفسيًا» موازيًا ومتفردًا نسميه «البناء النفسي لمرافق المدمن Co-dependency».

4. تأثيرات المدمن ومرافق المدمن كمؤسسي أسرة جديدة وعائلة معطوبة أخرى، سواء على أبنائهما أو على بعضهما

البعض بشكل يحافظ بطريقة ديناميية لا واعية على بقاء الإدمان كسلطة عليا في هذا البيت الجديد.

إن النقطة الأولى قد تحدثنا عنها في الفصول السابقة، والآن سنعمد للحديث عن باقي النقاط التي تمثل علاقة الإدمان بديناميات العائلات المعطوبة.

الأدوار في الأسر المعطوبة Dysfunctional Families:

إن أهم ما يميز الأسر التي ينشأ بها المدمنون(27) هي «الفصل الشعوري»، فالمشاعر لا تسري أبدًا في الظاهر، لا تقوم بدور على مسرح الأحداث العائلية، يتم إزاحتها دومًا إلى الكواليس، في رسالة ضمنية تشيع بين أفراد هذه الأسرة «لا مكان للمشاعر، المشاعر دنس، المشاعر مربكة، المشاعر ستعقد الأمور، دعونا نتغافل عنها إن تحدثنا».

لذا فنجد أنفسنا نحيا بنوع من الفصل الشعوري، تتنوع مظاهره داخل الأسرة، فعلى سبيل المثال:

- **الجفاف العاطفي:**

فنجد أنفسنا في **أسرة من الصقيع النفسي العميق، لا مكان فيها للحميمية، بل حزمة من الأدوار الموزعة بعناية،** وواجبات وأداء خالٍ من الدفء، ومطالبات وتوقعات،

ونظرات باردة، وكلمات معقمة، لا موضع فيها لـ«أحبك»، وحركات جافة لا مساحة فيها لاحتضان أو معانقة.

بل يتطور الأمر في مثل تلك الأسر فينشأ نوع من الحرج «الكسوف» المتعلق بالمشاعر، فكل موقف يتطلب اتصالًا عاطفيًا بفرد آخر من أفراد الأسرة يصير مربكًا، يدفعنا نحو اجتنابه والهرب منه، بل ربما إن ظهر مشهد بالتلفاز يحمل دفقة شعورية ما على مرأى من مشاهدة جمعية لبعض أفرادها فسيجدون أنفسهم مغمورين بإحساس عميق بالخجل، ورغبة متلهفة في مرور المشهد سريعًا لنعود إلى حالة الركود العاطفي المريحة.

وهناك ومن خلال تلك الرسالة الضمنية السارية ومن خلال هذا الدستور العائلي الخفي تنشأ قاعدة «الهروب من المشاعر»، وننمو حاملين تلك العقيدة اللاواعية الخفية فينا «المشاعر خطرة، ينبغي تسكينها، وإزاحتها». ولا عجب أن يفرز هذا المعتقد الإدمان كإحدى ثمراته، فلا شيء يمكن أن يوفر لنا ملاذًا من مواجهة المشاعر كقدرة الإدمان التسكينية وما يقدمه لنا كمهرب منها.

هناك تصبح اللقمة دفنًا للإحباط، والمشهد الإباحي هروبًا من الغضب، وقرص الترامادول مطمئنًا لقلق الأداء.

- **الجزر المنفصلة والإلهاءات:**

وفي هذا النوع من الأسر، لا يكون البرود هو المظلة الرئيسة، بل الغفلة؛ نوع من الفردية المهيمنة على أفرادها، كل منهم مشغول بنفسه، مفرقون بين الغرف والاهتمامات، لا تجمعهم مائدة ولا تربطهم أحلام مشتركة أو هموم موحدة أو لغة جمعية.

إننا لا نحيا هنا في أسرة، ولا نرى هنا عائلة، بل (أرخبيل)؛ ثلة من الجزر، كل فرد فيها جزيرة منفصلة عن صاحبتها بمجرى مائي عميق لا يمكن عبوره، كل منها تحمل حياتها الخاصة وساكنيها، وإن حملوا جميعًا الاسم الكبير نفسه.

وفي هذا النوع من الأسر وفي مرحلة مبكرة يتم معاملة الطفل وتعويده على حالة من «التلهّي والانشغال بالذات»، فلكي ترتاح الأم من ضجيج أطفالها تفتح لهم التلفاز وتحملهم عن رغبتهم في الالتقاء الإنساني نحو الاستغراق وراء الصورة أو الاندماج مع الحركة الزائفة على شاشة، أو تمنحهم هاتفًا متصلًا بالإنترنت ليستغرقوا في إبحار لا نهائي يداعب فضولهم ورغباتهم الاستطلاعية ولكنه في الوقت نفسه يلهيهم عن حالة الاتصال الإنساني الحقيقي والعميق، ويربطهم بالصورة بكل ما فيها من تسطيح وولاء مؤقت، ويربط هذه الصورة بحالة الانفصال والإلهاء، وهو ما يؤهلنا لنصير مدمني جنس أو إباحيات بامتياز، ويعطلنا عن

العلاقات طويلة الأمد.

ونجد تجليًا واضحًا لمثل تلك الممارسات أيضًا في لحظة تناول الطعام، فنحن أمام طفلٍ عنيد مُرهِق في تناوله للطعام، انتقائي الغذاء، سيرهق تلك الأم المتعبة، فما هو أيسر الحلول؟ تبدأ الأم في ربط تناول الطعام بمشاهدة التلفاز أو الاستماع للأغاني المحببة أو لعبة تشد انتباه الطفل بالكامل، فيندمج الطفل مع هذا الحافز وذلك النشاط، ويتم تمرير الطعام في أثناء غفلته واندماجه واستغراقه، وهكذا يرتبط الطعام بحالة من الاندماج (Trance) التي لا يعي فيها الطفل جسده، ويكون مذهولًا عن أحاسيس الجوع والشبع، وأحاسيس البلع والمضغ والهضم وغيرها، وتصبح عملية الأكل في مرحلة مبكرة جدًّا من عمره عملية آلية ترتبط بالإلهاء والتلهِّي.

وهكذا لا عجب أن نجد أنفسنا ننمو محملين بعتبة مرتفعة للغاية للشبع، ورابط شرطي ينشأ بين الاندماج والاستغراق والذهول عن النفس مع حالة تناول الأكل مما يؤهلنا بشدة لأن نصبح مصابين بنوبات النهم.

- **معسكرات التدريب الأسرية:**

وهي تلك الأسر التي يقوم كل شيء فيها على التفوق، والتحصيل، والأداء من أجل الامتيازات الاجتماعية والصورة

اللائقة.

أسر تحمل شعورًا جمعيًا بالنقص والدونية، ينتج عنه شعور بالملاحقة واللهاث وراء الانتقال من وضع اجتماعي إلى آخر يليق أكثر، ويكون منوطًا بأفرادها السعي وراء حيازة متطلبات هذا الانتقال الاجتماعي.

ولكن أزمة هذه الأسر أنها تطالبنا بالتخلي عن ذواتنا، عن أحلامنا، وعن تفردنا، من أجل «المطلب الجمعي بالمكانة»، وبالتالي **يتم إزاحة الذات وإبدالها بذات اجتماعية بمواصفات قياسية تلهث وراء الاعتراف والقبول المجتمعي، حاملة معها ميراث النقص والدونية، ولكن الذات الحقيقية لا يمكن أن تموت بالكامل لذا تنزاح نحو وجود موازٍ، فتنشأ الحياة المزدوجة والسرية**، ولأن هذه الذات لا تنمو نموًا كاملًا ولم تتصل بالحياة الاجتماعية بالشكل الذي يسمح بنضجها وصقلها بالخبرات، فيبقى وجودها طفليًا مرتبطًا باللذة اللحظية والمتعة المؤقتة كطبيعة الأطفال.

وذلك الشكل نراه لدى بعض المتفوقين والمميزين اجتماعيًا ولكنهم يحملون إدمانات وانحرافات بحياة سرية موازية تصدم المجتمع حين يسقط عنها الستار.

- **أسر كبش الفداء:**

وهي نوع من العائلات تحمل مشاكل عميقة بين الوالدين، فأحدهما صعب المراس أو أناني أو ربما مضطرب بشكل عنيف، أو ربما قد فنى الحب بين الأبوين وسكنت بينهما الكراهية؛ كراهية عميقة ودفينة وغير مرئية، لا يمكن التلفظ بها، بل هي تتسرب في نظرات الاحتقار ومواقيت الخلاف، ولكن بينهما اتفاقًا ضمنيًا على البقاء من أجل الأبناء أو ربما بمعنى أدق لأن كلًّا منهما لا يمكنه تحمل عبء المجازفة بالخروج من إيلاف العلاقة، ومواجهة الوحدة والمجهول، لذا تسري بينهما لغة مشفرة من البغض، خطاب عميق من المقت، ورغبة ملتهبة في الفرار أو ربما حتى في موت الآخر!

تلك الكراهية لا بد أن تخرج يومًا لتدمر الأسرة، فما الذي يمكن أن يبقيهما معًا، وما الذي يمكن أن يستخدم كنوع من المِلاط/الغراء اللاصق لتلك الأسرة الممزقة نفسيًا؟

وما أفضل من مراهق جانح، أو مدمن كثير المشكلات، يجتمع الوالدان على ملحمة محاولة تغييره، وفي الوقت نفسه يصرفان في مشكلته كل طاقات اللوم والبغض بينهما، «أنتَ السبب بغيابك»، «بل أنتِ السبب بغفلتكِ وتقصيركِ في تربيته»، «هلم نخرجه من فشله، ونجلس معًا ننتحب على حظنا العثر وأقدار الوجيعة المشتركة»

وهكذا تسري الكراهية ولكنها قد صارت كراهية آمنة، لن

تهدم البيت، ولن تهشم البناء الهش، فالغراء الذي يمثله «الابن المدمن» يحفظ المنزل من أن تحطمه تلك الكراهية.

وهكذا يخدم المدمن هنا دور «كبش الفداء» الذي يتحمل مسؤولية كل العطب الموجود في تلك العائلة والسابق على وجوده هو شخصيًّا، ويتحمل خطايا السابقين واللاحقين، ويقدم نفسه على صليب الفشل تكفيرًا لآثام البغضاء الخائفة التي أنتجته ثمرة للتلاقح!

• **أسر تفريخ عقلية الضحية:**

وهي أسرة تمثل تنويعًا من عائلات (كبش الفداء)، وتحمل أيضًا خطابها السري الساري بين أفرادها، والذي مفاده «في المشكلات دعونا نبحث عن مخطئ واحد ومسؤول وحيد».

وهكذا تقوم طريقة حل المشكلات في هذه الأسرة على البحث عن شخصٍ يمكننا أن نلومه، عن أحدٍ ما يمكن تحميله الخطأ.

ليس بالضرورة أن تحمل هذه الأسرة أبًا مؤذيًا أو أُمًّا سيئة، يكفي فقط أن يكون التنصل من المسؤولية هو دَيْدن التعامل مع العثرات والخروج من الأزمات، عبر اللوم.

والإشكالية الأصعب في هذه الأسرة أن نوع المدمنين الناتج عنها هو الأصعب في التعافي والأكثر مقاومة للعلاج،

لأنه يحمل العقلية نفسها ويتشربها ويتشبع بها ليكون لسان حاله دومًا «الآخرون هم الملامون على طول الخط»، «أبي وأمي هم المسؤولون»، «لست مسؤولًا عما حدث لي، أنا مجرد ضحية، لا يمكنني أن أفعل شيئًا حيال الأمر، ماذا تريدون من شخص قد مر بما مررت به»، بل يصل الأمر إلى تبني فكرة «الإدمان مرض بيولوجي، والخلل في كيمياء مخي، الله خلقني هكذا، أنا خَرِب بفعل الأقدار».

والمصابون بمثل تلك العقلية يصعب عليهم للغاية الإمساك بزمام المسؤولية كخطوة ركيزة في أي تعافٍ محتمل، ويكونون مغموسين في «اللوم للآخرين» كتوجه حياتي كامل يعيق الاستبصار الذاتي والاستكشاف الحقيقي والحر لمواطن الخلل بالداخل.

****

مرافق المدمن / أم المدمن المرافق؟

(الوجه الآخر للاعتمادية العاطفية)

وبينما نتحدث عن الإدمان والعائلة ستدفعنا الحقيقة لا محالة بزخمها إلى التطرق لشريك المدمن؛ أي الزوج أو الزوجة، فقديمًا كنا نراه شخصًا دفعه حظه العثر (ونصيبه المأساوي) لأن يرتبط بشخص لديه القابلية الإدمانية أو «أن

زوج تلك البائسة قد تحول إلى مدمن» أو «أن زوجة فلان المسكين كانت تخفي إدمانها حتى اكتشفه مصادفة»، ولكن هل الأمر كذلك فعليًا؟ هل نتحدث بحق عن (مرافق) للمدمن أودت به الأقدار، ووضعته المصادفة وسوء الحظ في هذا الموقع!

وهكذا تطل علينا الحقيقة بسطوعها مرة أخرى، لتخبرنا بأنه لا شيء بالكون يحدث مصادفة، ولا نتحدث هنا عن اختيار قدري أو قضاء مأساوي، إنما نتحدث عن (طيور تقع على أشكالها) ونظائر تختار أمثالها، فلم يعد أحد من المتعمقين بالإدمان يرى أن هناك ما يسمى (مرافق المدمن) إنما نتحدث عن (المدمن المرافق!).

نعم، (مدمن مرافق)، قد يبدو الأمر صادمًا في البدء، ولكن إن نخرج من عقلية الضحية، فنرى الشريك هو المسكين الذي كتبت عليه الأقدار تلك المرافقة، وذلك النصيب من الشركاء، سنكتشف أن ذلك الشريك يحمل عطبًا نفسيًّا شبيهًا حد المطابقة ببنية الإدمان، هذا العطب هو ما نسميه (الاعتمادية العاطفية) أو (الاعتمادية المتواطئة) أو (البناء النفسي للمدمن المرافق).

فقد ظهر للمتأملين وجود خصائص مشتركة لدى زوجات وأزواج المدمنين والمدمنات وبالأخص الكحوليين،

واضطرابات نفسية ومزاجية تكاد تحمل طبيعة مشتركة فيما بينهم وفي الوقت نفسه متمايزة عمَّن سواهم، ولا يمكن عزوها جميعًا لتأثيرات الصراع مع المدمن. وكانت تلك الطبيعة تؤثر بشكل ما في بقاء دينامية العملية الإدمانية في العائلة، وقد بدأ تجلي هذا الأمر في مقابلات زوجات الكحوليين مع بعضهن بعد ظهور زمالات الكحوليين المجهولين وسعي الكحوليين للتعافي وسعي الزوجات لمساعدتهن، فكانت المفاجأة في وجوه التناظرات بينهن، وكذلك تلك الطبيعة التي تجعلهن مصابات بنوع من الاستحواذ الذهني بسلوكات أزواجهن لا يقل عن استحواذ الأزواج بفكرة شرب الكحول.

وهكذا ظهرت في البدء زمالات (الـ/نون al-non) وهي اختصار (لزمالات اللاكحوليين) والمقصود بها مرافقو الكحوليين، ثم تمخضت عنها زمالات الاعتماديين العاطفيين المجهولين(28) وهي شكل من زمالات المساعدة أكثر اختصاصًا وعمقًا بدأت ترى وجود عطب ما ومرض مشترك له خصائص شديدة الشبه بالإدمان لدى أولئك الذين صودف أنهم الشركاء العاطفيين والجنسيين وأزواج وزوجات المدمنين، ومع الوقت اتضح أن هذا الأمر غير متعلق بمرافقي المدمنين فحسب، وإنما يمتد ليشمل أولئك الذي

يحيون في علاقات تحمل شخصًا مضطربًا أو متنصلًا من المسؤولية على العموم.

- **فما هي الاعتمادية العاطفية / المتواطئة:**

هي نمط اضطراب يتمثل في حالة شعورية وسلوكية ومعرفية داخل علاقة حين يقوم أحد الطرفين بشكل لا واعٍ (بتدعيم/ تمكين) مرض الطرف الثاني، أو إدمانه، أو اضطرابه النفسي، أو عدم نضجه الوجداني، أو تنصله من المسؤولية أو تصالحه مع الفشل وعدم الإنجاز.

وقد وضع لها النفساني تيمن سيرماك Timmen Cermak الخصائص التالية:

1. خصائص أساسية:

- تحمل مسؤولية القيام على احتياجات الآخرين وتلبية رغباتهم ولو على حساب الاعتراف باحتياجات الذات.

- تمييع الحدود النفسية الصحية والانصهار التام في العلاقة لدرجة أن يتم ابتلاع الذات وذوبانها في الآخر.

- القلق فيما يتعلق بالحميمية، وخوف الهجر، وفوبيا الوحدة، والفزع من الانفصال.

- امتهان «التقدير الذاتي» كمحاولة للتحكم في العلاقات،

بمعنى تقديم التنازلات المتتالية والرضا بما لا يمكن قبوله في العادة كمحاولة لاستبقاء العلاقة وتوهمًا بقدرة الحب والعطاء على التغيير.

2. بالإضافة إلى **ثلاث أو أكثر** من الخصائص الإضافية التالية:

- التعويل المفرط على الإنكار والتبرير. ولسان الحال: **(سيتغير مع الوقت، الأمر ليس بهذا السوء)**

- الكبت الشعوري (غير قادر على التعرف على مشاعره والتعبير عنها بحرية) مع توهمه غير ذلك، (وأحيانًا تنتابه نوبات تعبيرية انفعالية جارفة).

- الاكتئاب أو القلق.

- استخدامات إدمانية أخرى (كمشاهدة المسلسلات بشكل مفرط، أو نهم الطعام، أو نوبات الشراء والإنفاق ... وغيرها)

- قد يكون متعرضًا في العلاقة للعنف البدني أو الإساءة الجنسية.

- قد يكون مصابًا بأمراض نفسجسمانية (كالقولون العصبي، أو أوجاع الجسد، أو الصداع وغيرها) وذلك بسبب الأمية الشعورية وكبت الانفعالات فتتحول تلك الطاقات

الانفعالية لتعبر عن نفسها في صورة أعراض جسدية.

- قد بقي في علاقة مسيئة حالية أو سابقة لمدة لا تقل عن عامين ربما دون أن يطلب مساعدة متخصصة.

3. وهناك بعض الخصائص الثانوية:

- الاعتماد على شخص آخر من أجل الشعور بالقيمة، أو الاستقرار، أو الهوية الذاتية، أو الحصول على الموافقة.

- البعد عن الصراعات والميل إلى المسالمة (المهاودة).

- مع وجود نوبات من الاعتمادية العكسية أو ما نسميها «فرط الاستقلالية» (**لا آخذ شيئًا من أحد ولا أريد مساعدة أحد**)

- عدم القدرة على التفاوض المادي أو طلب زيادة في الراتب أو إجراء الاتفاقات في الأمور المالية. «التعامل مع المال وكأنه عورة لا يجوز التحدث عنها» وتبرير ذلك وكأنه نوع من الرقي أو الزهد.

- التعاطفية المفرطة حد التقمص الشعوري للآخرين.

وهكذا نجد ذلك النمط المرضي المنتشر لدى (مرافق المدمن) ينبئنا أن وجوده بهذا الموضع من الوجود لم يكن مصادفة، وإنما لاستعداد نفسي أصيل فيه يجعله أكثر عرضة

لمثل تلك العلاقات.

وهذا النمط (شبه-إدماني)، يمكننا أن نراه مجازًا نوعًا من إدمان الأشخاص، أو إدمان لتلك الدراما العلائقية المتأصلة في العلاقة مع مدمن!

• **صوت التعافي:**

وبالنسبة للمصابين بتلك الاعتمادية المتواطئة فإنما يحملون تلك النزعة الإنقاذية والرغبة في المساعدة التي تختلط لديهم دومًا فتجعلهم يقومون بتمكين المرض من أحبائهم بدلًا من مساعدتهم دون أن يكونوا على وعي بذلك. وهو ما يدفعنا لتبديد هذا الوهم بأن نجري **مقارنة تفصيلية بين المساعدة الحقيقية Helping وبين التمكين المرضي Enabling:**

ونعني **بالتمكين: مساعدة معطوبة تؤدي إلى تمكين المدمن من إدمانه وتمكين المرض منه، عبر رفع المسؤولية عنه، وإزاحة العواقب وتهوين الخسائر بشكل يعمق إنكاره ويقوي تورطه،** والمُمَكِّن (غالبًا ما تكون الزوجة، أو الأم للمدمن، أو الزوج، أو الأب للمدمنة) يفعل ذلك غالبًا بدافع من المحبة أو الرغبة في المساعدة، ولكنه بدلًا من هذا الإنقاذ الموهوم يساهم في دفع المدمن نحو مزيد من الغرق.

- هناك فيلم درامي جميل مبنٍ على قصة حقيقية لعلاقة مدمن ووالده، وعلاقة كل منهما بالإدمان، اسمه الفتى الجميل(29)beautiful boy، في هذا الفيلم ومع بداية علاقة الفتى مع الإدمان كان الوالد يسعى لاهثًا إلى إنقاذه من براثن الإدمان، وفي محاولاته المستميتة لإنقاذه كان الفتى يتورط أكثر وأكثر لاستشعاره أن هناك شبكة أمان تلملم ما يسقط منه، وترفع عنه خسائره، وتتحمل عنه مسؤوليات ولزوميات أفعاله. حتى حدث التحول الدرامي بانضمام الأب والأم لزمالات التوعية التي جعلتهما يفهمان الفارق بين المساعدة والتمكين وأن خير ما يمكنهما فعله للفتى هو إفلاته وترك تشبثهما المرضي الذي يغرقه أكثر.

وفي مشهدٍ ملهم يتصل الفتى بوالده وقد تورط بحدث شديد الوطأة جراء إدمانه، يرجوه مساعدته وإنقاذه، فإذ بالوالد -رغم قلبه الدامي المتحرق للعون والمتلهف لابنه - يغلق الخط طالبًا منه أن يتحمل مسؤوليته عن أفعاله، وهنا فقط يبدأ التحول في حياة المدمن بحق، ومن قاع الخسارات ينبت الأمل، ومن عمق الخيبة تنبثق إرادة مغايرة للإرادة المعطوبة ويبدأ طريق التعافي.

وتلك قصة تتكرر كل يوم لمن كتبت لهم الأقدار وعيًا باعثًا على الشفاء، فانسلوا من ربقة الإنقاذية المقيتة التي تورطهم

وتدمر أحباءَهم من حيث أرادوا أن يستنقذوهم.

وهكذا الحال في حالة الأزواج والزوجات، وكأننا صرنا نستمد هويتنا من دور المنقذ لذلك الحبيب أو الحبيبة الذي يلتهمه الإدمان، وكأن تلك الدراما اليومية مع خسائره وانتكاساته وتقلباته تمنحنا المعنى، ودفقات الانفعال.

تروي إحدانا:

«لم أكن أتخيل أنني مصابة بمشكلة أيضًا، كنت أظن أنه هو فقط المريض، مريض بالنساء، مهووس بالعلاقات، فاقد للسيطرة على شهواته.

لم أكن أدري أنني أستمد المعنى من دور المرأة الصابرة، المتحملة، والتي تأمل أن يغيره حبها، وأن يقنعه عطاؤها بالتوقف.

لم أكن أدري أنني مهووسة بسلوكه بقدر هوسه هو نفسه، منغمسة حتى نخاعي في مراقبته وتتبع نزواته، ترى من هي؟ وكيف هي؟ ما الذي يحبه فيها؟ فيم تختلف عني؟ وفيم تختلف عن سابقاتها؟

يخلعني التفكير والمراقبة والتلصص عن حياتي، عن عملي، وعن أطفالي.

كنت مدمنة للجنس والعلاقات بقدر ما كان مدمنًا لها! ولكنها لم تكن علاقاتي أنا، بل علاقاته هو، مهووسة بها، وغير قادرة على التحكم في انشغالي واستحواذي الذهني، وكذلك غير قادرة على الخروج أو اتخاذ موقف جاد لا ينتهي بمسامحته أمام بكائه واعترافه ووعوده كل مرة!

كان مشهدًا قاسيًا حين اكتشفت أنني أحتاج إلى المداواة بقدر احتياجه، وأن المرض بيننا كان مرضًا مشتركًا، وأن جنونه لم يكن جنونًا فرديًا، بل كان جنونًا مشتركًا بيننا، يدعم كل منا مرض الآخر في صفقة خفية لتحريك الحرارة بيننا، أو ربما كان كل منا يعاقب الآخر، ولا يتوقع أنه يستحق حياة أكثر استقرارًا ووفرة، فكنا ندعم الحرمان والفقر والقلق لدى بعضنا البعض!»

إنها تلك الاعتمادية، الاعتمادية على مرضه من أجل المعنى، ومن أجل هويتنا، وتعريفنا لأنفسنا من خلال «المنقذ» و«الداعم» و«المنتظر الآمل». إنه ذلك التواطؤ الخفي الذي لا نعيه، والذي يجعلنا نتساءل: «إذا توقف الشريك عن مرضه وانتكاساته، فما الذي سيبقى منه؟ وما الذي سيبقى منا؟»

ما الذي سيتبقى من امرأة باتت تعرف نفسها كأم صابرة،

تسعى لمحو عثرات ابنها، فتتردد بين أقسام الشرطة تدفع كفالات وأتعاب المحاماة؟ تهون عليها المثوبة المرتقبة من الصبر ودور الأم الرؤوم المتماسكة رغم صفعات الأقدار!

وما الذي سيتبقى من زوجٍ بات يعرف نفسه من خلال نموذج المعطاء الصابر المتقبل لامرأة تتنقل بين نوبات تحطيم هستيرية وانفعال مفرط الغضب على أطفالها، وبين نوبات نهم مفرطة حتى يصيبها الإعياء وثلة من الأمراض المزمنة، وهو يحمل أطفاله، حاملًا كسرات الزجاج بعد نوباتها، وفي قرارته يشعر بأن لوجوده معنى، ولموقعه من الحياة قيمة! ويداعبه دور المنقذ والبطل!

وما الذي سيتبقى من زوجة أخرى بعدما تكَوّم زوجها مغشيّا عليه بسبب جرعات الشراب بالأمس، فتتصل بعمله بالصباح تتعلل بمرض (وهمي) لابنتهما وانشغاله بإيصالها للطوارئ، لعلها تحصل له على إجازة عارضة جديدة، فتبدع في إنشاء قصة تلو قصة لترفع عنه عواقب خياراته.

وكأنّ كلًّا منا؛ المدمن ورفيقه، بسبيل ما يدعم بقاء الإدمان ليلعب دورًا في دينامية العلاقة وحرارتها، ودينامية تعريف الذات لدى كل من الطرفين!

لذا فإن جزءًا واسعًا من التعافي يتضمن تلك الأسرة برمتها، سواء لتضميد جراحها من لطمات الإدمان النشط، أو

لمداواة أمراض الشريك الاعتمادي نفسه والتي تدعم عودة المدمن إلى السقوط من حيث لا يدري.

لذا تبقى الأسئلة التي علينا أن نسألها لأنفسنا دومًا حين يكون أحد أحبتنا مصابًا بالإدمان وتدعونا «اعتماديتنا» لمساعدته وتداعبنا بشكل خفي لذة الإنقاذية ودور البطولة الزائفة التي نلعبها باسم الإيثار والدعم والقبول والتضحية، دعنا نسميها (الأسئلة المحرجة)، والكاشفة لخواء مقعد البذل الوهمي، فلنحفظها، ونضعها أمام أعيننا في كل موقف تدعونا ذواتنا المعطوبة بجراحها أن نقفز في لُجَّةِ الجنون كي ننقذ شخصًا ما قفز فيها طواعية، وكلانا لا يتقن السباحة:

- هل أنا بموقفي هذا أدعم الشخص بحق أم أدعم المرض؟

- هل ما أساعده فيه هو ما لا يقدر عليه ولا استطاعةً له حياله؟ أم أمر يجب عليه، ولكنه يتهرب من مسؤوليته عنه؟

- هل ما أساعده فيه سلوك إيجابي أم تنصل من التزاماته وفرار من قيامه بعبء تحمل عواقب أفعاله؟

- ترى هل أُضيِّع عليه فرصة المساعدة الحقيقية، عبر تمييع القاع، وإزاحة الخسائر، ورفع الضرر عنه، فيبقى في طور الطفل المشاغب، يحيا في فردوس وهمي بلا عاقبة ولا نتائج!

- هل العلاقة بيننا بحق هي علاقة بين بالغين يسمح كل منهما للآخر بمشاهدة مآلات الأمور أم هي علاقة بين طفل مدلل وأم مفسدة تزيح عنه وطأة الواقع وسنن الكون وقواعد الوجود فتغمسه في الوهم أكثر وتفصله عن الحقيقة وتسلمه بنفسها لمنتهى التدمير؟

فأحيانًا تتمثا المساعدة الحقيقية في موقف صارم نتخذه منه، يمنحه هزة إفاقة حقيقية، وبعض المساعدة في الإفلات والابتعاد وتركه ليصل إلى (القاع) فيشهد بنفسه لزوم فعله، وربما حينها يكون له الفرصة في البحث عن مساعدة حقيقية مختصة.

وإنا لنرى أن تلك الخطوة، والتي يراها البعض نوعًا من التخلي عن الأحبة، ويسوقها الجنون في معرض إيهامنا أنها نوع من الأنانية، أو أنها تخالف التزامنا تجاه أحبتنا سواء كانوا أولادنا أو أزواجنا. ولكن الحقيقة أنها خير مساعدة يمكننا أن نقدمها لهم، بأن نفتح لهم كواليس الحقيقة التي طالما تعاموا عنها، وتعامينا معهم، واتفقنا على هذا الوهم المشترك. فترجهم صفعاتها وتهزهم زلزلتها، فتمنحهم الفرصة لإعادة مساءلة الوضع الراهن.

إننا عبر هذا الإفلات والتخلي نمنحهم الأمل في العودة، بعدما ضيعنا عليهم تلك الفرصة طويلًا بحماقات الإنقاذ!

بل إن حقيقة التعافي من المرض (كمدمنين مرافقين) هو أن يؤهلنا للامتناع عن (إدمان الإنقاذ) ونتوقف عن تعاطي (لذة تقديم المساعدة القهرية) فنوقف الحلقة المفرغة بيننا والتي تقوم كتربة تخصيب لمزيد من الإدمان، وتدجين للجنون أكثر وأكثر.

إدمان الإباحيات

إن الحياة لم تنوِ يومًا أن تجعلنا كاملين

وكل ما هو كامل لا ينتمي إلا إلى المتحف!

إريك ماريا ريماركِ

بعض الآثار الجانبية لإدمان الإباحيات

لا تيأس.. فما يؤلمك اليوم، قد يكون هو ذاته سببًا في قوتك غدًا

جورج سانتايانا

ضعف الانتصاب المرتبط بالإباحيات

Porn-Induced Erectile Dysfunction PIED:

هذا الاضطراب محل البحث حديثًا والذي يصيب الشباب في سن مبكرة، فَيَشْكُون من صعوبة في الحصول على الانتصاب أو استبقاء هذا الانتصاب في العلاقات الجنسية المباشرة مع شريك الحياة، رغم وجود انتصاب لا بأس به في أثناء مشاهدة الإباحيات(30)

وسر هذه المشكلة يكمن في ارتفاع عتبة الإثارة Arousal Threshold

وعتبة الإثارة الطبيعية هي كم التحفيز المطلوب لحدوث الاستثارة الجنسية ومن ثمّ حدوث الانتصاب، بمعنى أنه في الطبيعي فإن مشهد الزوجة المتزينة المعتاد وملاطفاتها كفيل بإحداث هذا التحفيز اللازم للاستثارة.

فما الذي تسببه مشاهدة الإباحيات؟

إن دوام التعرض لتلك التحفيزات المتصاعدة في المشاهدة، يجعل عتبة الإثارة ترتفع بمرور الوقت، فما كان يستفزنا من المشاهدة اليوم فإنه نتيجة ظاهرة الاعتياد Tolerance(31) لا يعود يستفزنا اليوم ونحتاج إلى محفزات أعلى لإحداث الاستجابة نفسها.

وتلك الفتاة التي نشاهدها اليوم في فيلم إباحي نحتاج غدًا إلى من هي أكثر منها جمالًا وأبهى جسدًا وأبرع في فنون الإغواء لإحداث الاستثارة نفسها، وهكذا ترتفع عتبة الاستثارة تدريجيًا.

ومع الوقت ترتبط الاستثارة بأنماط جنسية غير معتادة وسيناريوهات مشوهة تنتشر في الصناعة الإباحية، وبالتالي تصبح عتبة الاستثارة مرتبطة بهذه السيناريوهات ولا تعود السيناريوهات العادية تصنع هذا التحفيز.

والآن، أنّى لتلك الزوجة المتزينة وملاطفاتها المعتادة أن تحرك فينا شيئًا وأجسادنا قد ارتبطت بوابات الاستثارة فيها بتلك الأمور عالية الحمل التحفيزي، وبالتالي لا استجابة لأجسادنا، ولا حركة لحواسنا.

وكأن عتبات الاستثارة فينا قد أصابها صدأ لا يزيحه سوى دفقات عالية من المثيرات، وخمول لا يحركه سوى نمط

محدد من المشاهد المصطنعة والصور المفبركة والأصوات التمثيلية لا تتواجد في العلاقات الطبيعية المعتادة. وهكذا ترفض أجسادنا أن تستجيب للمثير الإنساني الطبيعي وتبحث دومًا عن النمط نفسه من الاستثارة فنجد هذه الشكاية المكررة «تفلت للانتصاب في العلاقة الزوجية مع وجوده في المشاهدة الإباحية».

وهنا نوجه اللوم للزوجة، ونتهم علاقتنا الجنسية بأنها ما تحمل الخلل، بدليل احتفاظنا بقوة الانتصاب في مساحة أخرى، وإنما الحقيقة أن تلك المساحة الأخرى هي ما سرقت منا طبيعية الاستثارة الجنسية وأفسدت زاوية الحميمية في علاقاتنا الحقيقية.

التشييء وتشويه قالب العلاقات:

الإباحيات تقوم في أغلبها على مبدأ استخدام أحد الطرفين كأداة إمتاع للآخر، فنجد سيناريو مكرر بغرابة، يكاد يكون هو التيمة الرئيسَة للأداء الإباحي، فهناك غالبًا مشهد ختامي؛ فقبيل الوصول للذروة التي من المفترض أن تكون لحظة متناغمة مشتركة بين شخصين تُكلل لقاءهما، تجد إقصاء لأحدهما، واستخدامه في النهاية كأداة لحصول الآخر وحده على نشوته، فتصبح النشوة عازلة لشخصين في حالة انصهار والتحام، فالإباحيات التحام زائف هو في باطنه

تعميق للانفصال.

وربما تصدر لنا هذه السيناريوهات رسائل مشفرة مفادها أن العلاقات طرفان؛ طرفٌ منبطح ومنهزم ومنسحق ومتتبع للآخر، وطرف آخر متسيِّد ومهيمن ويحمل وحده حق اللذة، فتتحول العلاقة الجنسية في أذهاننا من تكليل نهائي للحب، وإمعانٍ في التودد، إلى مسرح للصراع بين السحق والانسحاق، فتتعمق العزلة والانفصال أكثر.

وأحيانًا يُمارس الجنس في المشهد الإباحي بعنف تحت مظلة وحشية وتعبيرات لفظية مهينة، فتبدو وكأن تلك الممارسات دلالة حرارة الاشتهاء مما يذيب الحاجز بين العدوانية والشهوة، ويدفعنا تدريجيًا إلى التلذذ بالتعنيف، وتتسرب لعقولنا فكرة أن هذا هو المعادل الموضوعي للاشتهاء والحرارة والكفاءة في العلاقة الجنسية.

والغريب أننا نجد أن كل من أحاطت به الإباحيات، قد يدخل إليها في البدايات ربما متقززًا من بعض الممارسات أو منتقيًا للمشاهدة الأكثر رومانسية، ثم مع الوقت يعلو الحد الأدنى اللازم لاستثارته، فينخرط في مشاهدة القسوة، والوحشية، والصراخ، والسباب.. وربما أكثر، فقد يمتد الأمر ليتجاوز حواجز السوية نحو المحارم، بل ربما حواجز السن والجنس والنوع، ويدخل الانحراف ويرتبط بالمسارات

الطبيعية لدينا.

وما حدث إنما هو تشويه تدريجي لمستقبلاتنا وتعديلات بالغة الأذى لرؤيتنا للجنس والعلاقة الحميمة!

قلق الأداء والفشل الجنسي Performance Anxiety:

فالإباحيات تعوِّد الذهن على اختصار العلاقة الجنسية في الأداء، لا في الشغف والحميمية، فلا كثير اعتبار للمشاعر والعاطفة، وكل الاعتبار للرغبة والشهوة، ولا كثير اعتبار للشخص والتواصل والتلاقي، وكل الاعتبار للأداء المسرحي وسيرك تنوع الأوضاع.

ممثلا الإباحيات قلما ينظران لبعضهما، ولا يعرفان إلا أنواعًا من التقبيل المقيت الأقرب للعدوان، ولمساتهما الشهوية خالية من الحرارة العاطفية ومكتظة بالشبق اللزج، لا يتحدثان، ولا يتعارفان إلا في إطار الدراما الإباحية المصطنعة، فلا اعتبار للشخص كما هو على وجه الحقيقة، كإنسان وكيان، لا اعتبار إلا للتلاقي الجنسي المختزَل.

وهذا بلا شك يتسرب لنا لا شعوريًّا، فيتم اختصار الجنس وشيطنته واختزاله وتجريده من المعني، وتحويله نحو ممارسة تصريفية محضة، تقوم على الأداء فقط. وبدلًا من أن يكون محلًّا للتعبير عن الحب يصبح مسرحًا لإثبات

الذات؛ لتأكيد فحولة خائفة أو الحصول على دليل جاذبية أنوثة زائفة ومرتعدة. وبلا شك، سيدخلنا هذا إلى قلق الأداء، فالرجل سيشغله انتصابه ومدته وحجم قضيبه وقدراته واستدامته، والأنثى سيستحوذ عليها جسدها وعيوبه وتنصرف عن الانسياب والانجراف نحو الأداء والتمثيل والافتعال.

سيتحول الجنس من وظيفته الطبيعية الرائقة إلى التكلف والافتعال، ثم القلق والتوجس، ثم الفشل والإحباط، ثم الانسحاب والاعتزال، ومن ثمّ المزيد من الإباحيات!

وبالتالي فليس فقط المترتب هو إعلاء الحد الأدنى للاستثارة، وتشويه صورة العلاقة الجنسية في الذهن، والتركيز على الأداء لا الانسياب، إنما أيضًا تشويه للصورة الذاتية، وبوابة واسعة نحو التعثر الواقعي في الفراش!

فينتابنا ذلك الخوف الشاحب في خلفية أذهاننا قبل وفي أثناء العلاقة، حول الاستطاعة والقدرة والأداء والأثر على الشريك؛ هل يشتهيني؟ هل يحبني؟ هل أعجبه؟ هل يحب جسدي؟ هل يرى عيوب جسدي؟ هل ينفر مني؟ هل سأتمكن من إشباع حاجاته؟ هل أنا جيد/ة في الممارسة؟ هل سنصل لذروة النشوة معًا؟

وغيرها من المخاوف والوساوس التي تعصف بنا على

أعتاب اللقاء الحميم.

العجيب أن قلق الأداء نفسه هو المسبب الرئيس لمشكلات الأداء الجنسي؛ قلقنا من فشل الأداء هو سبب فشل الأداء(32)، وتلك حلقة مفرغة قلّ من يفطن إليها، فالذهن القلِق المشحون بالتوقع والمحتل بالهواجس والشكوك لا يمكنه أن يحضر في علاقة أساسها اليقظة السابحة والانسياب .وقد لا يؤثر قلق الأداء في البدايات لأن طاقة الاشتهاء تغلب القلق وتتمكن من مجاوزته، (مما يزيد من استمرارنا في الإدمان ظنًّا أننا لسنا ممن تناله خساراته)، لكنه لا محالة يومًا ما سيضرب ضربته، وحين يضربها بخلل ما في العلاقة الجنسية يومًا واحدًا سيدخل المرء في تلك الحلقة المفرغة، ففشل واحد سيؤدي إلى مزيد من القلق من العلاقة، الذي سيؤدي بدوره إلى مزيد من الفشل.. وهكذا.

وربما يؤدي هذا الأمر إلى اجتناب الشريك أو العلاقة الجنسية بسبب تلك الأفكار التي تحتلنا، فتلك العلاقة أصبحت عبئًا مرهقًا ومهمة ثقيلة، وكم من أسرة اختفت منها الحميمية وغابت عن شباب حديثي الزواج حرارة دورية العلاقة الجنسية بسبب استثقالهم «للمتوقع» من أدائهم الجنسي.

- ثم يتعمق الأمر أكثر، فالإباحيات تمنح الفرد فرصة رحبة

للتفريغ الجنسي بدون قلق الأداء، وبدون شريك له حاجات ومتطلبات، أي إنها تمنحنا فرصة سهلة بسيطة مجردة من القلق والاكترات بالآخر. وإذا وجد الذهن فرصتين للإشباع الجنسي؛ إحداهما حقيقية بعلاقة جنسية مشحونة بالقلق وهواجس نظرة الشريك وتوقعاتنا من أنفسنا، والأخرى عبر المشاهدة الإباحية المجردة من قلق الأداء، فلا عجب أن يسارع المرء نحو الثانية ويفضلها، بل نجد بعضنا أحيانًا لا تشبعه العلاقة الحقيقية مهما كانت جيدة ويشعر بعدها بأن بعضًا منه لم يتم إشباعه فيهرع نحو المشاهدة مباشرة.

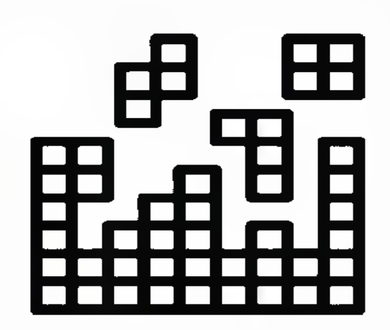
- الإباحيات تقوم على طلب التنويع وسرعة التململ، فلا أحد سيشاهد ذات الفيلم على الدوام، إنما ستطالبنا نفوسنا وحساسيتنا التي بردت تجاه صورة بعينها إلى البحث عن أخرى وأخرى. وهكذا ينشأ رابط ذهني وليد وجديد بين الجنس وبين التنويع، وينمو الرابط بين الشهوة والتعددية. فلا نوع واحد من الممارسات سيرضينا، ولا صورة مكررة ستثيرنا، وعما قليل يتوحش هذا الرابط أكثر ويتوغل في حياتنا الطبيعية، فنجد أنفسنا قد صرنا تعدديين، شبقين، لا يقنعنا شريك، ولا يكفينا شخص واحد، نتنقل بين الوجوه والأجساد ونستيقظ على فراش وآخر، وعما قليل تنقضي اللذة ونبحث عن حرارة جديدة طازجة، متعللين بزيادة مخصوصة وفطرية للشهوة فينا، وليس الأمر سوى أننا قد

أصابنا هذا المرض المزمن؛ إدمان الاباحيات!

الإباحيات بوابة لتحفيز بعض الانحرافات:

فربما هي بوابة لإدمان الجنس والعلاقات، وربما هي بوابة لتحول رغباتنا وميولنا بالاعتياد نحو مسارات غريبة ومنحرفة، فنحصل على وجهات جنسية لم نتوقع أن نَصُبَ بها رغباتنا قبل رؤيتها في الإباحيات. فكم من ساديٍّ لم تنشأ ساديته إلا عبر إدمان الإباحيات، وكم من مازوخية لم تتعلم مازوخيتها سوى عبر مشاهدات طويلة الأمد، وكم من مستترة اقتربت من احتراف الجنس العابر والسلوك العهري فقط لأن الإباحيات قد مزقت تماسكها، وكم من بيوت تحتشد فيها ممارسات مؤذية مستورة لم تكن لتدلف لها أبدًا إلا عبر انتزاع حساسيتنا منها عبر تكرار المشاهدة!

تأثير تيتريس والأبحنة!



فقدان الشعور بالأمان ليس أكثر أنواع الفقد مأساوية،

وإنما فقدان القدرة على تخيل أن الوضع الحالي من الممكن أن يتغير هو الأكثر مأساوية على الإطلاق.

إرنست بلوخ

أتَذْكُر تلك الذكريات حين كنا نذهب للشاطئ في طفولتنا فنمضي هناك يومًا بطوله، ثم نعود إلى بيوتنا، وإذ بنا قد حملنا صورة البحر وراء أهدابنا، فلم نكن نغمض عيوننا في الطريق للمنزل حتى كنا نرى الأمواج ونستشعر وكأننا لم نزل هناك على شاطئ البحر ننصت لهديرها الرائق، وبعضنا كان صوت الأمواج يلح على أذنه ويلاحقه حتى المساء وعلى بوابة النوم، كل هذا فقط لأننا أمضينا يومًا مفعمًا بالانفعال هناك.

وتلك هي الظاهرة نفسها التي تحدث حين نمارس لعبة

فيديو أو نندمج في لعبة ما على هواتفنا لفترات طويلة وبتركيز، فنجدها تتطفل على أذهاننا حتى في تلك الأوقات التي لا نلعبها فيها، فتطل الصورة وكأنها معلقة بباطن أجفاننا.

هذا ما نسميه (**أثر تتريس** Tetris Effect): وهو ينبني على فكرة أن الناس حين يولون الوقت والانتباه لنشاط معين أو فعل ما، يبدأ هذا الفعل في تشكيل أفكارهم ويتطفل على صورهم الذهنية وتمثيلاتهم التخيلية، بل وأحلامهم أيضًا، أي إن كل ما تتطلبه تلك الظاهرة لكي تتفعل؛ **الوقت والانتباه والفعل المشحون بالانفعال**، وحينها ستتكرر الصور الذهنية من تلقاء نفسها، وكأن المخ يعيد ويستكمل معايشة الفعل مرة وأخرى. وربما يبدأ المخ في توليد صور جديدة لم يطلع عليها من قبل تحمل سمات الفعل والنشاط الأصلي نفسها، ولكن بتنويعات مولدة.

ما هو أثر تتريس؟

تتريس Tetris هي لعبة فيديو ظهرت في روسيا وانتشرت في العالم بأسره في أواخر الثمانينيات وأوائل التسعينيات كانت عبارة عن أشكال هندسية مكونة من مكعبات صغيرة متراكبة تتراص في أشكال متنوعة تنزل من الأعلى، ومطلوب من اللاعب أن يرتبها بحيث تصنع

صفوفًا أفقية مكتملة تتلاشى بمجرد تكونها، وكل صف تكونه يمنحك عددًا من النقاط تتضاعف إن كونت أكثر من صفٍّ في ذات الوقت، وتتزايد سرعة الهبوط وتعقيد الأشكال وصعوبة دمجها معًا بمرور الوقت ومستويات اللعبة.

وكل من مارس هذه اللعبة (وغيرها من الألعاب) يعرف هذا التأثير فور إغلاقه لعينيه وقبيل النوم وفي بدايات الاستيقاظ؛ هي الصور نفسها تتوالد وتتناسل وكأنك تعيد المعايشة مرات ومرات!

بل يصل الأمر ببعض الناس ليس فقط إلى رؤية هذه الأشكال لحظة الإغماض، وإنما نبدأ أحيانًا في إدراك البيئة المحيطة من خلال عدسة تتريس، فنحاول تركيب الأشياء ذهنيًا، نركز مع نتوءاتها وتوافقاتها ونصنع الصفوف في أدمغتنا تخيليًا أمام الأشياء العادية والواقعية في الخارج.

ومع الوقت ربما نشاهد خيالات باهتة أمام أعيننا المفتوحة لتلك المركبات (تسمى التتريمونات) تسقط من السماء وكأنها أصبحت صورة خلفية متحركة دائمة وراء الأشياء والأشخاص!

وهذا ما يحدث مع الأفعال الإدمانية، وعلى رأسها مشاهدة الإباحيات، فإننا نوليها الوقت والتركيز وتمام الانتباه المفرط، وتستغرقنا الشاشة والصورة والحركة والحدث، وربما

الصوت والتعابير، مما يكون له أبلغ الأثر في استيلاء الفعل على مخيلتنا، فنراه هناك كلما أغمضنا عيوننا، وحتى في أكثر اللحظات التي نحتاج فيها إلى انتباهنا، أو ترَفُّعَنا عن الرغبة الجنسية.

يقول أحدنا: «**كنت أخشى من إغلاق عينيّ بالصلاة، لما يهاجمني من صور إباحية شاهدتها لتوي أو بأمسي. وبمرور الوقت بدأت أرى الجنس في كل شيء، يرهقني إجراء حوار مع أي أنثى دون أن تتلبسني صورتها في وضع جنسي، فقد صار كل شيء إباحيًا في ذهني!**(33)»

تلك الصور الذهنية الاقتحامية تتجلى بعد الانتكاس، وتشتد أيضًا في مشوار التعافي كأحد أعراض الانسحاب، وربما يمتد الأمر حد إدراك كل شيء من خلال عدسة الإباحيات؛ فكل أنثى هي فرصة تزاوج محتملة، وكل عابرة تسقط في خيال ذهني جنسي عابر يولده دماغنا، وهكذا نبدأ في (**جنسنة**) الحياة، أو ربما نسميه (**أبحنة الوجود** pornification)؛ فكل شيء نبدأ في إدراكه من خلال صبغة الإباحيات وإدمانها.

تبدأ الإباحيات في تشكيل اللهفة عبر استحضار الصور الذهنية المحملة بالانفعالات المرتبطة بها، لذا يقوم تأثير تتريس بدور (كيوهات / محفزات داخلية) تستحوذ علينا

في لحظة، وتخطفنا وتحملنا نحوها عبر احتلالها لذاكرتنا.

يذكر ستيكجولد وآخرون في ورقة بحثية نشرتها مجلة العلوم الأمريكية بالعام 2000 بعنوان (إعادة اللعب: مقارنة بين الصور الذهنية لدى الطبيعيين من جهة والمصابين بفقدان الذاكرة من جهة أخرى(34)) «إن هذه الصور الذهنية الناجمة عن (تأثير تتريس) تستخدم نوعًا مختلفًا تمامًا من الذاكرة وهي الذاكرة الإجرائية Procedural memory لا الذاكرة المعرفية semantic memory(35)، والدليل أن الأشخاص الذين يعانون من فقدان القدرة على تكوين الذاكرة نتاجًا لخلل دماغي، لا يزالون يمرون بالتأثير نفسه إذا لعبوا اللعبة أو ركزوا في ممارسة ما ومنحوها الوقت والانتباه، وذلك رغم عدم قدرتهم على تكوين ذاكرة، مما يدل على هذا الأثر الاستثنائي، ودلالة على كونه يرتبط بنوع مغاير تمامًا من قدراتنا الذهنية»

وهو ما يفسر لماذا يحتلنا الإدمان، ويُنشئ هذه اللهفة المتوغلة فينا، وهو ما يضيف لخلل الذاكرة عمقًا أشد وعطبًا إضافيًا، فهو لا يستخدم ذاكرتنا العادية فتنحفر الصور والمشاهد بها، وإنما يستخدم الذاكرة الإجرائية أيضًا، والذاكرة الإجرائية عصية على النسيان، تمامًا كما أنك لا

تنسى كيفية قيادة السيارات أو الدراجة حتى وإن نسيت اسمك وعملك وأسماء أطفالك نتيجة لإصابة بالرأس أو مرض بالدماغ.

من هنا يصعب الإقلاع ويصبح التعافي تحديًا ومنهجًا علميًّا يتجاوز الوعظ والنصح والمحاولات الإرادية الفردية.

ولكي نفهم كيف تتحول مشاهدة الإباحيات إلى مخدراتنا الخاصة، التي نخدر بها أوجاعنا وهمومنا ومشاعرنا وتحملنا نحو اجتناب هامشي لحظي لكل ما يؤذينا ويرهقنا، نتحول إلى دراسة أخرى(36) أجرتها د.ايميلي هولمز ونشرتها المكتبة العامة للعلوم في مجلتها بعدد يناير 2009؛ وجدت أن لعب (لعبة تتريس) بتأثيراتها الملازمة يخفف من الفلاش باك الناجم عن ذكريات الأذى والصدمة ؛ عبر تعريض الأفراد لصور مؤذية ومشاهد بالغة الصدمة والأذى البصري، ثم منح بعضهم الفرصة الكافية لممارسة لعبة تتريس؛ وجد أن الفلاش باك والذكرى الاقتحامية للصور الصادمة كانت أخف كثيرًا ممن لم يحظَّ منهم بفرصة لعب تتريس وانخرط في أفعال أخرى.

وهنا إشارتان:

- الأولى: أننا نهرب من الصدمة «الطفولية غالبًا» والتي

نحملها داخلنا، بالتخدير عبر ممارسات إدمانية تقوم على صناعة اللهفة (بأثر تتريس).

- والثانية: أنه لمداواة هذا الأثر ينبغي علينا أن نتعرض لوسائل أخرى تستتبع الأثر نفسه «أثر تتريس»، فكما تم محو الفلاش باك من ذكريات الصدمة عبر لعب تتريس، يمكننا محو الفلاش باك المتعلق بلعبة تتريس، بممارسة أخرى ترتبط بالأثر نفسه، كلعبة ثانية مثلًا، وهو ما يحدث لنا بالفعل إن مارسنا لعبة حتى استحوذت علينا، ثم غيرناها بأخرى، فأذابت الثانية آثار الفلاش باك المتعلق بالأولى، وهكذا أيضًا يمكننا محو الفلاش باك المتعلق بالإباحيات عبر ممارسة أخرى تستتبع (أثر تيتريس) من باب : وداوني بالتي كانت هي الداء. بمعنى استخدام تدريبات معينة ومهارات تقوم على أثر تيتريس، لإلغاء أثر الإباحيات، فإن أدمغتنا تحتمل (تيتريس) واحدة.

ففي مقال نشرته صحيفة (الإندبندنت) ذكرت أن بعض الدراسات أوردت أن لعب الألعاب التي تحمل تأثير تيتريس والانخراط فيها قد يساهم في صناعة لهفة مضادة تخفف من تأثير لهفة السلوكيات الإدمانية لدى أولئك الذين يسعون للتوقف عن التدخين والكحوليات، أو حتى أولئك الذين يعانون من السمنة وشره الطعام ويخوضون ريجيم

غذائي(37).

وهكذا من أراد التخلص من اللهفة والاعتياد والصور الاقتحامية، فعليه أن يستخدم منظومة مضادة تنافس هذا التأثير لدى الدماغ وتزيحه عن مقاعده، وربما تبدو لنا تلك الممارسات والتدريبات التي يتحدث عنها بعض أصدقائنا المدمنين والمتعافين القدامى سخيفة أو مضيعة للوقت، ولكنها في الحقيقة تعمل على هذا الأساس البيولوجي والنفسي لتضاد تأثير الإباحيات:

يقول أحدنا: «**كنت أقوم بتخصيص وقت للتخيل واستحضار صورة ذهنية تفصيلية، وتكرارها بحذافيرها وأنا مغمض العينين، لدقائق، ولثلاث مرات يوميًّا، مهما بدا لي التمرين مملًا أو عبثيًّا، كنوع من التأمل أو التعرض التخيلي، أستحضر فيه صورتي وقد تخليت عن الإباحيات، واستعدت السيطرة على حياتي، واستعدت الحميمية في علاقتي الجنسية بزوجتي**»

تقول أخرى: «**قد كنت أعاني طويلًا من أحلام اليقظة، التي تحولت مع الوقت إلى خيالات جنسية، وأحيانًا أتخيل ممارسات مازوخية، وحين بدأت التعافي لم أكن أتقن التأمل الذي تقترحه الزمالة، فقد كان يربكني وربما يعيدني لما أحاول تجاوزه من أحلام اليقظة، لذا كنت**

أستخدم قدرتي على التخيل، فأغمض عيني، وأتخيل مكتسبات التعافي وقد تمثلت فيّ من قوة الذاكرة، وصفاء في الوجه، واستقرار في النفس وقد غمرني السلام الداخلي وتحليت بالثقة بالذات والأريحية في التعامل مع الناس، قد كان ذلك يذكرني دومًا بإدماني، وعلاوة على ذلك يذيب شعوري بعدم الاستحقاق، فقد كان التخيل يجعلني مع الوقت أؤمن بأن ذلك ممكنٌ لي أيضًا»

يقول آخر: «بمرور الوقت وثبات القدم في التعافي تعلمت تقنية تسمى (التعرض ومنع الاستجابة) كنت من خلالها أقوم باستحضار صورة ذهنية لقوتي وثباتي أمام الكيوهات المحفزة للإباحيات، ومواطن الضعف والعجز التي تختطفني كل مرة، فأتخيلها وكأنها تُعرَض عليّ ولكنني أهرب منها، وأتلهَّى عنها واعيًا أو أترفع عنها مستعليًا، وهكذا وبمعاونة معالجي كنت آخذ في التعرض التخيلي للمواقف المثيرة للهفة أو فقدان التحكم، وأضع سيناريوهات استباقية لمواجهتها، كنوعٍ من المحاكاة التدريبية لتقوية منظومة الفرار من المحفزات وتفعيل نموذج التعافي، مما ساعدني على تكوين ردة فعل نفسية صحية أكثر ثباتًا أمام المثيرات، وبدلًا من حالة الشلل التي كانت تصيبني أمام المحفزات، أصبحت أستعين بتدريبي التخيلي وأستحضر أحد سيناريوهات الفرار

الذكية التي تعلمتها في تأملاتي وأقوم بتفعيلها مباشرة»

ما يحاول رفقاؤنا في الأمثلة السابقة أن يشيروا إليه هو أن نقتحم ميدانًا من الميادين التي انتصرت فيها علينا الإباحيات وهو ميدان التخيل، فنقاوم هناك في جولات متخيلة تضاف إلى الجولات الواقعية، فيصبح التعافي أكثر فعالية، تلك التدريبات التخيلية التي ذكروها وجعلوا لها صيغة ثابتة مكررة قد أنشأت في أذهانهم (أثر تتريس) موازيًا، يمكننا أن نضيف عليها رتوشًا وتعديلات وتوليدات ولكن الأهم أن تحمل (تيمة) معينة ومكررة، جزءًا من طقوس التأمل اليومي في تعافينا، نجعلها كتناول الدواء، مثلًا قبل قيامنا من الفراش فور استيقاظنا، ومرة بميقات محدد يوميًا تبعًا لمواقيت فراغنا، ومرة أخرى قبيل النوم.

ربما تتحول إلى أن تكون إحدى مهارات منع الانتكاس، ودواءً لتقوية الثبات، وترياقًا لمداواة أثر خفي، ولكنه ضخم من آثار الإدمان عمومًا والإباحيات على وجه الخصوص.

التدريج في التعافي من مشاهدة الإباحيات

«إذا أردت للحاضر أن يكون مختلفًا عن الماضي

إذن فلتُمضِ الوقت في دراسة الماضي جيدًا»

باروخ سبينوزا

كثيرًا ما يُثار سؤال مهم، وحرج، وخطر في إجابته: هل المشكلة فيما يسمى العادة السرية (الاستمناء) أم مشاهدة الإباحيات؟

وقبل أن نجيب على هذا السؤال فإننا نضع مقدمة مهمة للاحتراز وهي أننا هنا نتحدث في وضع مخصوص (وهو وضع الإدمان، والانغماس القهري في السلوك حتى حصاد الخسائر والتبعات) ولا نتحدث بشكل مطلق وإنما بسياق محدد ونطاق معين(38)

- إن تلك العادة في أصلها بلا مشكلات صحية موثقة، باشتراطات ممارستها بشكل سليم، وبمعدلات متزنة(39)، إلا أن تكون جزءًا من اضطراب ممارسة قهرية (Compulsive masturbation) أو أن تكون مرافقة للمشاهدة الإباحية، أو التخيلات المنحرفة.

وهكذا فالإشكالية الحقيقية إنما تتعلق بالإباحيات

وتأثيراتها على أنموذج العلاقات الحميمة فينا، وما تحمله من تشييء للعلاقة الجنسية، واحتقار للإنسان، وعبودية للصورة، وهوس بالمؤقت الزائل، وتمرير لنموذج زائف وشائه للأداء الجنسي وتقييم الفعل الجنسي الذاتي على أساس منه، وقابلية للإدمان والتورط، وتنشيط للميل الانحرافي.

وإن جزءًا أصيلًا من التعافي يتمثل في تحرير نموذج القانون الداخلي، وتلطيف المؤنب الجواني وتخفيف صوت الضمير السرطاني فيه، بإدخال رحمة التدرج. فقد وُجِد أن كثيرًا ممن كانوا يعانون من إدمان مشاهدة الإباحيات ويرافقونها بالاستمناء، وحاولوا التوقف لسنوات، ولكن لما بدأوا يفصلون الفعل عن المشاهدة، وقرروا أن يمارسوها بشكل ميكانيكي بحت، وفي مواقيت محددة أسبوعيًّا، وأخذوا يركزون على التعافي من الهوس بالصورة الإباحية أولًا، فإن نسبة لا بأس بها منهم مع الوقت قد تحررت من الحاجة للمشاهدة، بل ربما حتى تحرروا من الحاجة الملحة للتفريغ الشهوي بالاستمناء فيما بعد.

وتلك قصة مكررة، يروي أحدنا:

«**حاولت التعافي مرارًا، ولكني لم أفلح، كنت أحاول أن أفعل كل شيء معًا، أن أتوقف عن المشاهدة، وعن الاستمناء، وعن النظر، ولكني كنت شابًّا عَزَبًا لا أجد وسيلة**

تنفيس، اجتمعت عليّ النداءات الطبيعية المعتادة التي لا يمكنني الاستعلاء عليها والتعفف عنها، وكذا نداءات الإدمان وإلحاحه.

حتى قررت أن أخطو خطوة جريئة، وهي التدرج، وقد كان اقتراحًا من موجهي في SAA(40) بعدما أرهقتني المحاولات، فقررت أن أمارس الاستمناء مرتين بالأسبوع بمواعيد محددة مع الاستحمام، دون مشاهدة أو تخيلات محفزة لردة الفعل الإدمانية.

كان الأمر صعبًا بالبداية، وقد اعتاد عقلي على الاستثارة في وجود النظر والمشاهدة، بل إنني وجدت صعوبة في البدء في الحصول حتى على انتصاب بمجرد المس الآلي، وكنت لا أزال أستشعر الذنب في تلك الممارسة، ولكن بمرور الوقت قد ساعدني الأمر في تخفيف إلحاح الشهوة، ومقاومة النزوع للمشاهدة، ثم وبشكل تلقائي بعد بضعة أشهر، وحينما خفتت مشاعر الذنب لدي وبدأت حياتي في التحسن، وانشغلت بعملي وطموحي، وجدتني أزهد حتى في ممارسة الاستمناء بتلك المعدلات تدريجيًا، وانخفض المعدل الممارسة لمرة أسبوعيًا، ثم مرة بين الحين والآخر، وأصبحت أميل أكثر إلى انتظار علاقة زواج مع إنسانة أحبها، ولم أعد مهتمًّا بشكل عفوي بالممارسة الفردية، ثم

وجدتها تتوقف من تلقاء نفسها لعامين، حتى دخلت في علاقة مناسبة حينما تيسرت ظروفه وحان وقته».

وتقول أخرى:

«قد اندمجت واستغرقت في مشاهدة المواد الإباحية حتى صارت تلتهم الوقت، ووصلت إلى معدلات أكاد أجزم أني لم أكن أفعل شيئًا آخر بحياتي، وقد احتل الهوس الجنسي حياتي بكاملها، والأهم أنني صرت أرتبط بمشاهدات لا يمكنني وصفها بالسوية، من ممارسات عنيفة، وشاذة، ومنحرفة، إلى سيناريوهات محرمية، تشوه رؤيتي للحياة خارج المشهد الإباحي. وللأسف حاولت التعافي بنظام (التبتل monk mode) والنمط الجاف Hard mode، وهي توصيفات يطلقها المدمنون في أروقتهم حول درجات التعافي، فالمستوى الصعب hard mode: no PMO يشمل التوقف عن الاباحيات p والعادة m وأي نوع من النشوة الجنسية o، ولكن هذا النظام لم يفلح معي، وكان المستوى الأشد على الإطلاق monk mode يشمل حتى المشاهد العادية بكل ما تحمله من تحفيز، والنظر بأشكاله، والكلام المحرك للرغبة وغيرها.

لذا قررت المجازفة بنظام جديد بعدما نفدت مني الحيل

وهو ما يطلقون عليه easy mode وهو يتضمن التوقف عن مشاهدة المواد الإباحية ولكن مع الاستمرار مؤقتًا في ممارسة العادة.

ولكن حتى هذا النظام كان صعبًا في البداية، فقد اعتاد جسدي الاستجابة فقط مع الخيالات والمشاهد المرئية فقط، فكنت وكأنني أمس قطعة من الحجر، يستهلك مني الوقت والجهد وينتابني الملل، وتعلو داخلي أفكار تطالبني بالعودة إلى نمطي القديم، أو يتطفل على ذهني خيال منحرف فأجتهد في صرفه وأعود إلى الممارسة الميكانيكية الخالية من المرض الشهوي العنيف. إلى أن بدأ جسدي يستجيب بالتدريج، وقلت رغبتي في المشاهدة، ثم بعد تسعة أشهر بدأ احتياجي للعادة يقل كثيرًا بمجرد أن نزعت عنها الحكم التجريمي، حتى أننى لا أذكر متى وكيف توقفت.

ولكني لا زلت لا أروي هذه القصة في مجتمعات التعافي لئلا أتحول إلى مروجة لنظام خاص، استثنائي، مناسب فقط لمن نفدت منهم الحيلة مثلي، وبالأخص أن مجتمعات التعافي مثلها مثل أي مجتمع، تحمل المتطرفين والمتعصبين لنمط وحيد، وأولئك الذين ليس بإمكانهم تفهم خصوصية بعض الأزمات، وحاجتنا لحلول مختلفة

مناسبة لتفردها»

إن تلك القصص المذكورة لا تفلح دائمًا، وقد يتخذها البعض ذريعة للنكوص القهقري لما قد توقف عنه بالفعل، لذا فما ذكرناه إنما هو في ذلك السياق المحدد، لأولئك الذين تقطعت بهم السبل، وكادوا يفقدون الأمل في التعافي، فنحدثهم عن مفهوم من مفاهيم التدرج (فصل الاستمناء عن المشاهدة) أو أولئك الذين يرتبط إدمانهم بسلوكيات فعلية أو سلوكيات منحرفة (كزائري عاملات الجنس بنهم، أو متعددي العلاقات الجنسية أو المهووسين بالفتشية أو المازوخية أو السادية وغيرها من الممارسات) يمكنهم كذلك فصل الاستمناء عن التخيلات المنحرفة أو السلوكيات الفعلية، والتنفيس المؤقت عبر مداعبة الذات بشكل ميكانيكي خالٍ من الارتباطات الأخرى حتى تنحل تلك الارتباطات الشرطية، وتتوقف السلوكيات الأكثر ضررًا والأشد خطرًا.

إن بعض رجال الدين للأسف لا يدركون تفرد البناء الإدماني، ومفهوم المرض عندما يخص الأمر سلوكًا قهريًا يتقاطع فيه (المرضي) مع مفهوم (المعصية)، لذا يمررون الأحكام والفتاوى بإطلاقها، ويمدون الخط التشريعي على استقامته ليشمل ما ليس له أن يشمله بمثل هذا الإطلاق،

دون كثير اعتبار للسياق ومحددات البناء الإدماني ومسار التعافي ومقتضياته.

والسائلون والمستفتون غالبًا ما يخجلون من ذكر (العامل القهري) ومشكلة الانغماس والمعدلات الإدمانية والعجز عن التوقف في سياق السؤال، مما يجعل الإجابة تميل إلى الشكل الوعظي (استعن بالله وتوقف عن فعل المعصية) وبالتالي كل ما تمنحه للسائل هو تقوية لنظام الجلد الذاتي المعتل ابتداءً، وتعزيز لحالة التأنيب المختلة أصلًا، وبالتالي تمكن أكبر للبنية الإدمانية، فبدلًا من أن تساعدنا فهي تشلنا بمشاعر الذنب، وتنهكنا بكونها تمنح وقودًا لاحتراقات التأنيب فينا.

وقد بدأ بعض العقلاء من رجال الدين يحيلون الأمر للمختصين ويدركون خصوصية البناء الإدماني، ومقتضيات التدرج في التعافي، ويفرقون بين مفهوم التوبة ومفهوم التعافي، ومساحات التقاطع بينهما من جهة، ومساحات الافتراق والتفرد من جهة أخرى، ويقومون بتفعيل فقه الواقع وفقه المقاصد وفقه الضرورات مما يساعد في بناء الوعي الجمعي في تلك المساحات، وبالتالي يفسح المجال لظهور خطاب تعافٍ متزن وملائم وفاعل وتحت مظلة منظومة القيم الدينية نفسها.

وختامًا فإنا نسأل الله ألا يساء تأويل هذه الكلمات، وقد كدت أتلافى العبور من تلك المساحة خشية التصيد والتأويل أو الحكم على النيات والتفتيش وراء المقاصد، ولكنَّ عزاءنا الوحيد هو أننا مسؤولون عما قلناه لا عن الأفهام، وعما سقناه لا عن سقم الإدراكات.

الإدمان والتعافي.. والمبدع!

كنت كالعادة سأقف وأنظر من فوق أسطح باريس وأفكر

وأقول لنفسي: (لا تقلق، لقد كتبت من قبل، وستكتب الآن

كل ما عليك أن تفعله هو أن تكتب جملة واحدة صادقة

فقط اكتب أصدق عبارة تعرفها)

ارنست همنجواي

الإدمان كإلهاء عن الإبداع!

«إن الذين يأتون للعيادات النفسية هم الأعضاء الأكثر حساسية والأكثر موهبة في المجتمع، والذين يفشلون في تبرير صراعاتهم وهو ما ينجح فيه غيرهم من المتكيفين الذين يتمكنون لوقتٍ طويل من تغطية صراعاتهم الداخلية»

رولو ماي

قد ينصدم الكثيرون حين نقول: **إن المدمن شخص مبدع يكتم إبداعه عبر التلهِّي عنه بالإدمان!**

وهنا لا نسعى إلى تلميع الإدمان أو تقديسه أو ترويجه، وحاشانا أن نقترف مثل تلك الحماقة، ولكننا بصدد فصل الإدمان عن المدمن، وإعادة تأطير تلك الصورة الخاطئة عن المدمن كشخصٍ منعدم القيمة والضمير الأخلاقي، فإنك لن تشهد مدمنًا إلا ويحمل طاقات استثنائية منسية ومطمورة تحت نكبات الإدمان!

ألم نتساءل يومًا عن ذلك الرابط بين المبدعين وبين الإدمان؟ ولماذا نجد الإدمان والتعاطي والكحولية واضطرابات الطعام والعلاقات المتعددة والنهم الجنسي يشيع في قصص المبدعين والفنانين والرواد؟ ولماذا ترتبط نهاياتهم الحزينة وسقطاتهم المفجعة وتدمير مسيرتهم دومًا

بسلوك ما متعلق بنمط إدماني!

ألا يحتاج منا هذا الأمر إلى مزيد سبر لغوره، وتفكيكٍ لتعقيده، وتقعيدٍ لأسس علاقة الإدمان بالإبداع!

أولم يرتبط الإبداع طويلًا بالجنون، فأي جنون قد ينافس الإدمان في سطوته!

- إن كل مدمنٍ يحمل مهارة ما، مَلكة ما، مساحة إبداع، ولو مجرد فكرة تلحُّ على عقله تدعوه لاتباعها، أو ربما نداء عميق لا يفهمه يحدوه نحو سلوك طريق بعينه، رغبة ملحة داخله تشير له إلى مسلك ما يجد في نفسه منه بعض التميز، هذا هو «نداء الإبداع المُلحّ فينا».

ولكن غالبًا ما يرتبط هذا النداء الإبداعي بحالة وجدانية عميقة، ودفقات شعورية مربكة، فأحيانًا يظهر على هيئة احتقان نفسي يضيق به الصدر حتى يخرجه أحدنا على هيئة رسم، أو قصيدة، أو مقطوعة مكتوبة، أو معزوفة ما، أو حتى في مائدة طعام لأحبتنا تُصنع على مهلٍ وبكامل الشغف.

ولكن تلك الحالة الوجدانية التي تسبق التفريغ الإبداعي حالة مرهقة للغاية، تشبه آلام المخاض، كعادة تلك الآلام التي تسبق الميلاد فتكون مرهقة ومضنية لمن لم يعتدها.

وكل المبدعين يعلمون جيدًا تلك اللحظات من احتقان الفكرة واختناقهم بها وقت اختمارها، وكأنها تصير عالقة في الحلق لا هي تخرج فتريحنا ولا تذوب فتزيح عنا عنت الحشرجة بها!

ولكن مع مضي الوقت، فإن المبدع في الحالات العادية يتمكن من أدوات إبداعه، ويفقه تلك الحالة الوجدانية، ويتمكن من معاملتها بالصبر حينًا وبالتحفيز حينًا حتى يصفو له قيادها ويكتمل له ترويضها، ويدخل من طور (الانقهار تحت وطأة مزاجية الإبداع) إلى طور (الاحترافية الإبداعية) حيث يستدعي هو الحالة حيثما شاء، ويصالح المخاض الوجداني قبلها كأمٍّ خبيرة لا شك سيختلف ميلاد ابنها العاشر عن ارتعابها في مخاض وليدها الأول!

هذا هو الطريق الطبيعي لأي مبدع أو شخصٍ مميز أو صاحب مَلَكة أو قدرة ما، أيًّا ما كانت، ونحن هنا لا نتحدث بالضرورة عن إبداع فائق للعادة أو تميز خارق للطبيعة، وإنما نتحدث عن تلك البصمة الفردية التي قد تميز كل واحدٍ منا عرفها في نفسه من عرفها، وجهلها وطمرها من غاب عنه إدراكها!

فأما المدمن، فإذا غمرته تلك الحالة الوجدانية السابقة للمنتج الإبداعي (المخاض الإبداعي)، وخنقه الألم المصاحب

لاختمار الفكرة، فإذ به يتعامل مع هذه الحالة ككل حالة شعورية، بمبدئنا المعتاد؛ الهروب والتخدير.

وحينها نعمد إلى إدماننا، نسكن به تلك الحالة ونزيح عنا آلام وجدان الإبداع الذي يتحضر في مطبخ نفوسنا، فإذ بنا بدلًا من المخاض نخوض إجهاضًا، وبدلًا من ولادة الإبداع إذ بنا نمارس وأد التخليق الإبداعي، وبدلًا من أن يرفعنا الإبداع، نطمر مَلكاتنا وندفن مواهبنا ونتحول نحو الخسارة.

وهكذا فكرة تلو الأخرى، ومنتوج وراء الآخر يتحول الجميع إلى مقبرة إبداع جمعية، نهيل عليها تراب السلوك الإدماني فنواريها قبل أن تستنشق شهيقها الأول، وترفعنا معها!

ولكن الإبداع قد يكون قدر المدمن المحتوم، فتأتيه نوبة أخرى من الضيق غير معلوم المصدر، والاحتقان الذي لم يعتد ترويضه، فإذ به يعتبرها نوبة اشتهاء أو أعراض انسحاب، أو ملل يحتاج إلى مداواة إدمانية عاجلة، فيهرع نحو ممارسة جديدة، وهكذا!

إن الإبداع طاقة حياة، قد تكون مرهقة وحارقة أحيانًا في سريانها الخافت تحت جلودنا، وفي كل مرة يمارس فيها المدمن إدمانه يجهض وليدًا جديدًا كاد يعانق النور، ويقص شيئًا من أجنحة تحليقه، ليترك نفسه متكومًا بعد «الضرب»

فاقدًا للطاقة والشغف.

إننا حمقى كذلك الرجل الذي يملك قطيعًا من الثيران القوية المفعمة بالطاقة والصحة، ولكنه في كل مرة يخور أحدهم ويعلو صوته يقتله!، ومع الوقت إذ به يجلس جوار جثث ثيرانه المتراكمة حوله وقد أفسد الحر لحومها، وهو جائع ومفلس وقد كان مقدرًا له أن يكون أحد أغنياء بلدته لو أتقن ترويضها والعناية بطاقتها!

• صوت التعافي:

يقول أحدنا: «**قد تعلمت أن تلك الطاقة التي أهدرها في علاقة جديدة إنما هي طاقة الحياة في داخلي، أسكبها بجنون كل حين، ثم أشاهد حياتي تتسرب من بين يدي، ومن كانوا بالأمس يسعون فقط للحاق بتفوقي إذ بهم يصيرون في المقدمة يسبقونني حتى لا أكاد أراهم من فرط ابتعادهم عن قعودي!**

قد تعلمت في التعافي أن أقوم بترويض طاقتي، وأدجنها، وأروضها، وأزكيها، وأشاهدها تنمو وتكبر وتنضج داخلي، وكأني أربيها وأسمنها ولا أسارع في هدرها. قد كان الأمر مرهقًا كثيرًا وأنا أراها تمتلئ داخلي، وقد كنت أعتبرها قديمًا مجرد احتقان جنسي أو عاطفي ينبغي تفريغه، أما اليوم فأنا أراها طاقة ذكورتي وإنسانيتي

وإبداعي. طاقة العمل والبحث والسعي والعَدْو وراء الطموح.

هي تلك الطاقات التي تمنحني القدرة على مغادرة فراشي في الصباح والعيش ليومٍ آخر رغم المعوقات. قد علمني التعافي أن أحسن ادّخارها»

ولكن ليس فقط هدر المدمن لطاقة إبداعه يكون نتاجًا لعدم احتماله لمخزون الطاقة فيه، وللحالة الوجدانية السابقة للإبداع، فكثيرًا ما يكون هذا الهدر اللاواعي عملًا من قوى التخريب الذاتي فيه. فأفكارنا المقعدة المثبطة التي تدوي داخلنا فتقول (لا غد لك)، (لا فائدة فيك)، (لست جيدًا بما يكفي، ولن تكون يومًا على المستوى المطلوب)؛ تلك الأفكار التي تجعلنا لا نصدق في تميزنا، ولا نوقن بتفردنا، ولا نعتبر أنفسنا مستحقين لأن تَمُنَّ علينا الأقدار بموهبة أو تمنحنا ملكة ما، وحتى وإن صدقنا بأننا نحمل شغفًا ما (الرسم، الكتابة، التصميم، الموسيقى، العلم، البحث، التأمل .... وغيرها) فإننا -غالبًا- ما نزدري منتوجاتنا، ونحتقر ما تفرزه إبداعاتنا، ونتهم كل ما يخرج منا بأنه محض تفاهات وترهات لـ(ـميديوكر) معدوم الموهبة.

وهكذا لا نسمح لتلك الكائنات السابحة فينا أن ترى النور عبر مواهبنا، بل نحتقرها وننتظر أن تكون أجمل مما هي

عليه!

تحركنا نزعتنا نحو الكمالية، فننتظر أن نصير أفضل لنكتب، ونتمكن من ملكاتنا أكثر لنرسم، ونصير خبراء أكثر لنجازف بفكرة عمل أو قفزة وراء مشروع. وأنَّى لنا أن نصير أفضل إن لم نجرب، أو أن نتمكن من مَلكاتنا إن داومنا تعطيلها بمحبسها، أو أن نأخذ الخبرة الكافية إن لم نحاول ونتعثر ونسقط!

فإذ بنا نتوجه نحو الوأد الإبداعي، ولكن ليس لخوف المشاعر هذه المرة، إنما لخوف الفشل، وأحيانًا لخوف النجاح نفسه؛ مخافة مسؤولية المواصلة، ومسؤولية تلقي النقد، ومسؤولية الالتزام بالإنتاج الإبداعي!

فأين ستذهب كل هذه الطاقات المعطلة إذن، لا بد لها من تصريف، ونحن نعطل لها كل مسارات التفريغ، ونغلق أمامها كل سبل التحرر، وحينها يظهر الإدمان كحل معطوب مرة أخرى، فيفتح ذراعيه لطاقاتنا ويستثمرها أكثر وأكثر في توجيهها نحو التدمير الذاتي!

- **صوت التعافي:**

يقول أحدنا: «**الكمالية بدلًا من أن تساعدني على تحسين نفسي كانت تقعدني وتشعرني بالعجز واليأس، تدفعني**

نحو التأجيل لكل خطة أود تنفيذها، لأنني دومًا لست جاهزًا تمامًا في عين نفسي، ولست جيدًا أبدًا في نظر ذاتي!

وكلما وجدت الناس من حولي يتطورون كلما زاد إحباطي، وذهبت لإدماني لأخبئ فيه خيبتي أكثر.

حتى تعلمت من التعافي أن أسمح لنفسي أن أخرج ما لدي دون حكم أو معيارية مثالية، وأن أوافق على مرحلتي الحالية من النمو، وأحترم محدوديتي، وأراقص نقصي ونقص ما سيخرج مني، وأقبله لا كعيب ولكن كخطوة نمو جديدة، ومذاق خبرة مضافة.

أصبحت أسمح لنفسي أن أغامر، وأنمو، وأضحك غدًا على ما فعلته اليوم، وأكتسب خبرة من أعمالي تجعلني بعد عامٍ أنتقد أعمالي القديمة لأني كبرت عنها، ولكن في الوقت نفسه لا أحتقرها ولا أرفضها ولا أسعى إلى مواراتها لأني كبرت عبرها.

لقد حرر التعافي طاقتي المعطلة، واستنقذ طاقتي المهدرة، وأعادني إلى نفسي بقبولٍ رحيم لما يصدر عني»

والآن دعنا نناقش فكرة مناقضة شديدة الشيوع في بدايات التعافي.

هل التعافي يقتل الإبداع!! حقًّا؟!

في بداية هذا الطريق (طريق التعافي) الشاق يظن بعض المبدعين أنه يقوم بتضحية عظيمة، فحين نقرر التعافي بحق من كل سلوك إدماني يستتبع ذلك تغيير حياتي شامل، ينطوي على التحرر من كل نمط استغلالي ومن طرائق (الفهلوة) و(الشطارة) التي ليست سوى زيف وكذب ونتحول نحو الأمانة الصارمة والالتزام بطريق النزاهة والشفافية، ويظن بعضنا أنه يقوم بتضحية كبرى وكأننا ننحر الإبداع داخلنا، فنقوم بوأد الملكات التي تميزنا ونطلق الرصاصة الأخيرة على جِنيَّة التخليق الإبداعي والسباحة في سماوات الخيال!

فطالما اقترن الإبداع لدينا بما كنا نسميه (الحالة(41))!

(الحالة) تمثلت لدى بعضنا زمنًا في المخدرات؛ إما لاستجلاب الحالة والتحليق في عوالمها، أو لاحتمالها أحيانًا فقد كانت تتركنا (الحالة) منهكين حيارى مشوشين لا نستطيع الوقوف. وارتبطت الحالة لدى بعضنا الآخر طويلًا بقصص الهوى وحواديت بدايات العشق وغمرة الانفعال الذي تصنعه أقصوصة عاطفية جديدة، فكثير من الموسيقى ودراما المطاردات والاقتناص.

يقول أحدنا:

«شيء ما بداخلي كان يخبرني دومًا (لن تستطيع أن تكتب ثانية! فالأدب يتغذى على الانفعال، والتعافي الموعود هو حالة من الركود والتوقعية المقيتة، ستذبل إمكاناتك. أقصى ما يمكن أن تصل إليه هو أن تكون أحد أولئك الواعظين ذوي الحروف المتشحة بالعباءات الأخلاقية؛ ذوي الحروف الحيية الجبانة، ذوي الكتابة الخجولة (المخصية)، ستكون واحدًا من أبواق الاعتياد والمألوف الذين يطنون حولنا بكن ولا تكن! وذلك بالضبط ما أخَّر قرار التعافي كثيرًا. وكرر السقوط مرات عديدة خوفًا من فقد (الحالة) المرتبطة بالإبداع»

إلى أن يقرر القدر أن يتلقف القلب ويفوز طريق التعافي في الاختيار، ونقرر يومًا: فليكن، لقد سئمت الأمر، لماذا ينبغي أن يكون الإبداع مؤلمًا. وأن يقتات علينا، وأن ترهقنا جنيات الأحلام بطلباتها، ونغذي حياتنا بمزيد من الخسارات والخيبات لهاثًا وراء الحالة، ظنًّا منّا أننا لا نستجلبها إلا بدخان مخدر، أو هلوسات قرص، أو علاقة عابرة تحرك رواكدنا.

لسنا مضطرين لتبني ذلك التوجه الذي يربط الإبداع بتلك الدفقات، وربما نقرر اختيار الطريق الأبيض النوراني

بالتعافي، لا عن رغبة وإنما عن شبع، عن تخمة بالحماقات؛ وازدحام للألم، فنذهب للتعافي قسرًا لا طوعًا.

نتخيل لحظتها أننا ننتحر إبداعيًا، ونسحب عصا الإعدام الملتفة حول رقبة الإنتاج الإبداعي طوعًا، وقد كان الإدمان يعدنا بالكثير من الأبناء المنتظرين يلدهم إبداعنا من رحم المستقبل، ويحذرنا أننا بتعافينا نقتلهم قبل الولادة!

فظننَّا وهمًا أننا نتنازل، ونتخلى، ونقوم بتضحية كبرى.

وكم كنا حمقى حينها!

فما أن تلبث غيوم بدايات التعافي في الزوال، وتنتهي صدمة انفجار الأشياء التي كان يحاول الجنون تغطيتها، وتنجلي الحقيقة حتى نكتشف أننا لم نكن نضحي بالإبداع مطلقًا. بل كنا نفوز به من حيث ظننا أننا نقتله!

تخبرنا رفيقة طريق في بداية مرورها بمسارها، وكانت من قبل تحب الكتابة (بأنها كانت لا تستطيع أن تكتب إلا إن كانت حزينة، فالفرح يبطل مفعول قدرتها، والبهجة تعطلها. وتصف كلماتها بأنها تكون أعمق إن نبتت من الوجع!)

وهذا وهم جمعي، جزء من العقيدة التي غرستها أمراضنا فينا لتبقى ولا نسعى إلى التخلي عنها.

فصديقتنا لا تكتب إلا إن كانت حزينة، ثم تتساءل لماذا لا يرحل عنها اكتئابها.

وآخر لا يرى أن بإمكانه أن ينجح في دراسته إن تخلى عن القلق والكمالية، ثم تصيبه الحيرة لماذا يبقى الوسواس القهري يتمكن منه، وآخر ربط الرسم بالحشيش، وأخرى ربطت متعة الصحبة بموائد الطعام النهمة، وآخر لم يعد يمرح إلا في وجود كأسٍ ممتلئة بالشراب، أو مدمن جنس أو تعددي بالعلاقات يظن أنه يحتاج إلى علاقة خارج إطار الصدق والمسؤولية ليحصل على دفقة من الشعور، فيترجمه لإبداع قصة ما!

تلك الروابط التي تقيمها أمراضنا بين وجودها وبين أشياء ترتبط بحقيقتنا، وبمعنى وجودنا، وكأن أمراضنا النفسية والعقلية كائنات طفيلية تثبت نفسها وتضع بيوضها في أكثر مواضع وجودنا حيوية وحميمية!

ويوهمنا الإدمان بأننا نحتاج إليه.. لنبدع ونمرح.. ونكون.

يخدعنا بأننا نحتاج إليه لنغوص نحو بُعد آخر من الوعي.

ويستشري الإدمان أكثر وأكثر بين المبدعين، بتوهماتهم أنه يدخلهم لمستويات وعي أعمق!

وتلك كانت أحد أهم معاقل أمراضنا واضطراباتنا عبر

إيهامنا بأن ذلك الشيء الذي نستمد منه وجودنا وقيمتنا، يعتمد على المرض ليبقى!

أن نتوهم أن الموهبة، أو الإبداع، أو الشغف، أو الهواية ينمو أكثر في أعراضنا المرضية.

أناس يعرفون أنفسهم من خلال القيمة والمعنى لحياتهم، ولكن هذا المعنى بشكل ما يستمد وجوده من وجود أمراضهم أنفسها، فأحدنا لا يعرف نفسه دون الكآبة، وآخر يشعر بالغربة إن غاب قلقه، وثالث يطابق بين هويته وبين مسحة العدمية والتعاسة التي تغلف وجوده، وكثيرون منا يعتبرون الإدمان جزءًا أصيلًا من رؤيتهم عن أنفسهم، رفيقًا يجوبون معه عوالم استكشاف ذواتهم وإنتاج إبداعاتهم.

ونتساءل في حيرة لماذا لا يزول المرض؟! لماذا يبدو وكأنه يتشبث بنا ويمد جذوره بأراضينا وكأنه جزءٌ أصيل منا! لأننا لم نلحظ هذا الرابط الذي أنشأه على حين غفلة منا بينه وبين هوياتنا.

هكذا الاكتئاب والقلق والإدمان والوسواس واضطرابات الشخصية والكثير من عطبنا النفسي، يبدأ كفيروس يهجم على نظم تشغيلنا، ولكنه لا يكتفي بالبرامج الخارجية والهامشية، إنما يتغلغل نحو المركز، محور وجودنا وما نستمد منه المعنى.

فيبدأ الإدمان «بل وكثير من المرض النفسي» بمكر في عقد مصالحة مع ما نستمد منه المعنى لوجودنا، هو لا يفسده في البدء ولا يؤذيه، بل يدعمه ويقويه ولكن باشتراط ربط وجوده بنفسه، يوهمنا المرض طويلًا بأنه هنا من أجلنا، وأن ذلك (المحور) ومرتكز المعنى فينا يزهر أكثر في وجود المرض!

ومن هنا تنشأ الإرادة المرضية والسلوك المضاد للتعافي، ومقاومة الشفاء الداخلية منا، ومن هنا يفتح (والي عكا) الباب داخليًا للانتكاسات.

يقول أحدنا:

«لم أكن أتخيل أني أحمل رغبتين، لم أعتقد أبدًا أن بقائي في مرضي ينبع من داخلي أنا، وأنني كنت أتمسك بألمي حتى في أعنف صرخاتي رغبة في التخلص منه!

لم أتخيل يومًا أن داخلي تتصارع رغبتان؛ إحداهما رغبة في التعافي والتخلص من الألم، ورغبة أخرى لا واعية مني تفوق الأولى قوة وسطوة وهي رغبة في البقاء مريضًا، في أن أستبقي كل ما أشكو منه فعليًا، وحين كنت أدعو الله أن يزيح عني، كانت يدي متشبثة بما يؤلمني، ونفسي متمسكة بتعاستي!

وكأن ذلك البؤس الذي كنت أحياه كان مألوفًا بشكل ما، وكأن الألم منطقة مأهولة معروفة بالنسبة لي، أما التعافي والراحة فكانت منطقة مجهولة، مخيفة، أخشى ورودها وإن كنت أدَّعي ليل نهار أني أتمنى قبولي مواطنًا فيها! ولكن لاوعييّ كان يزخر برفضها واجتنابها، أتساءل لماذا لا يرفع عني الله كل هذا الألم؟ ولا أدرك أنني كنت أتجذر فيه، وأراه جزءًا من هويتي.

حتى انكشف لي الأمر يومًا حين سألت صديقي في لحظة صدق: ترى ما الذي يتبقى مني إن لم أكن بائسًا!! وكأني لا أرى قطعة مني تمكث إن زالت أمراضي وآلامي، وكأنني صرت فقط أعرف نفسي من خلال هذه الصورة؛ صورة المدمن البائس، وكأنني لم أستطع ابتلاع تصور بديل، لم أستطع تخيل نفسي بطلًا في قصة أخرى؛ قصة أنال فيها الراحة والوفرة والسلام.

أنا والسلام! يا للعبث! لماذا لا أستطيع تخيل اجتماعنا!»

ولذا كان كشف هذه البؤرة المرضية التي أصابت عماد وجودنا هي خطوة محورية في التعافي.

حين نستفيق على حقيقة أن المرض حاول تسميم النبع ولم يكتف بخلجان نهر وجودنا، وأنّ محاولتنا تنقية تلك القنوات الصغيرة قد تفيدنا مؤقتًا ولكن ستظل موجات

الاضطراب تضربنا واحدة تلو الأخرى حتى نعمد إلى رأس الحية و(الوحش) الحقيقي الذي يسكن محطة التحكم، وقد استولى على غرفة عمليات أدمغتنا، فميدان النضال الحقيقي هناك.

العجيب أننا حين نفتح هذا الباب لن نجد سوى وهمًا قمنا بتضخيمه وابتلاعه، فكرة صغيرة مغلوطة قمنا بتغذيتها دومًا، عبر ارتباطات شرطية بين الإبداع وبين الألم والمرض، وكأنه لا وجود لنا دونه!

في البدء نحاول أن نفض الاشتباك ونحل الارتباط ونبدأ في صناعة ارتباطاتنا الجديدة، لتصدمنا المفاجأة (أن مرضنا هو ما كان يعطلنا ويكبلنا ويهدر طاقاتنا لا العكس!)، كان يجعلنا نقتات على الوهم والألم والحالة البائسة لأنه لا يملك شيئًا ليمنحنا إياه، لأنه على وجه الحقيقة كان يستهلك طاقاتنا ويلتهم مساحات القدرة منا على فعل أي شيء، ويلقي إلينا فتات الإبداع وسبحات عابثة من الخيال العقيم الذي نفرح به في مشهد مأساوي غافلين عن كل المهدور من أرواحنا التي تذبل كل يوم!

يقول أحدنا:

«كان مرضي يلقي إليّ بقصة هوى زائفة جديدة في علاقة مع فتاة أخرى تستفزني لأكتب بضع مقطوعات

صغيرة أو حكاية شائهة الحبكة وممزقة النسيج ومكتظة بمغازلة الحماقة، وأنا أغفل عن كل الطاقات المهدورة مني في ابتغاء الحالة نفسها وفي تغذية المرض والتي لو استثمرتها كانت لتنتج منتجًا أكثر ألقًا ومهابةً!

وحين تحررت طاقتي التي أهدرها المرض في الجنون، وجدت الكتابة تنساب مني بغزارة أكبر، حتى أنني أحيانًا أشاهد ما أكتبه في اليوم الواحد المحتشد بالانشغال فأتساءل كيف حدث ومتى؟!

تنسكب مني الكتابة انسكابًا. لم أعد أقف أمام الورقة متحيرًا ومتسائلًا عن أي شيء أكتب، بل أصبحت الكتابة كنزيف يستعصي كتمه، وصارت يدي كوعاء مثقوب موصول بمادة متوالدة لا تنفد، ووجدتني أندهش من غزارة الطاقة، وأقول لنفسي (ليس على هذا بايعت التعافي!)، فقد ظننت أن تتولى عني جِنيَّة الكتابة اللعوب وأجلس في وحدتي أندب جميل أيامنا، فإذ بها تراقصني في نشوة وتضج مضجعي كل ليلة ولا تريد أن تستريح عني أو تمنحني فتورًا أليفًا لبعض الوقت!»

وكما ذكر صاحبنا، فتلك هي الزاوية الأولى من أثر التعافي على الإبداع؛ تحرر الطاقة!

أما الزاوية الثانية، هي تحرر الصورة الذاتية.

ففي التعافي نبدأ في النظر لأنفسنا بعين الرأفة والقبول، ونبدأ في ارتداء معتقد جديد وإن كان غير معتاد علينا في البدء فنتكلفه (أننا نستحق، وأننا قيمون في ذواتنا، وأن الحياة تسعنا كما نحن وتسمح لنا أن نُفَعِّل إمكاناتنا التي وُهِبنا إياها)

ونبدأ في احترام (الحق في أن نُرى) و(الحق في التعبير) ونعرف أن وجودنا ليس منحة من أحد سوى خالقنا ولسنا مدانين في وجودنا أو مدينين للخلق!

نبدأ حينها في احترام وجودنا وتركيبتنا الداخلية، وتصديق صوتنا الذاتي. نبدأ في أن نكون أنفسنا حقًا لا محض ادعاء.

وهنا تنحل عنّا قيود كانت أيضًا تعطل الإبداع!

فالخزي كان يعطل الإبداع، وشعورنا بعدم الاستحقاق كان يجعلنا نتباطأ في التعبير، وشعورنا بأن كل الظهور فتنة وكل «الشَوَفَان» رياء كان يجعلنا عاجزين مخوخي البناء. وما نقيمه من كثير اعتبارٍ للآراء مدحًا وذمًّا وتسولنا للموافقة قبلًا وبعدًا كان يعزز سلوكيات هزيمة الذات فينا، فننسحب منكفئين على أنفسنا، نسجي أجساد الإبداع منا في قبور الخمول ونهيل عليها تراب (خوف الرفض) وندفنها بتربة

التواري، ونجلس جوارها متحسرين على الصنائع السبع و(البخت) الفقيد!

والزاوية الثالثة؛ دخول الأمانة والصدق مساحات وجودنا.

حين نعرف أن الإدمان مرض الازدواجية والانفصال، وأن التعافي هو طريق الشفافية والمجازفة بالأمانة، تأتينا الشجاعة يومًا وراء يوم لنخرج ما لدينا كما هو، بغض النظر عن النتائج والنظرات ودعوات الثبور أو حفاوات الثناء.

فلا مزيد من الأسرار، كل شيء يمكننا التعبير عنه بأمانة صارمة وأريحية صادمة، وبكف الطرف عن سيلان المديح أو شهقات التقزز!

يكمل صديقنا فيقول:

«خطوة التعافي الأبرز كانت حين أمكنني أن أعبر في كتاباتي عن أي شيء وكل شيء (واللي خجلان يغطي وشه!)، فالقراءة اختيار كما الكتابة قرار. ومن اعترض فلينته هو عن التعرض.

«فماذا عن الراحلين من حولك حكمًا والمتقهقرين عن قربك خوفًا من بوحك يا فتى؟! هكذا كانت تحدثني نفسي، فأجيبها:

رحيلهم خير من وجود يضغطني نحو التجمل، وفراقهم أفضل من قرب يدفعني نحو التخفي. إننا نحب أولئك الذين نحب أنفسنا جوارهم، لا أولئك الذين يدفعوننا نحو ارتداء أقنعة لنليق بصحبتهم. وبعض الرفقة تكون كحفلة تنكرية نؤدي بها أدوارًا ترهقنا، ونضع مساحيق تجميل تعزلنا عن وجوه نفوسنا الحقيقية، والرفقة الحقة هي التي أكون فيها حقيقيًا!»

نؤمن اليوم أننا حين نسمح لأنفسنا أن نكون حقيقيين في علاقاتنا، فإننا نسمح للآخرين أيضًا أن يكونوا حقيقيين، ونمنحهم بأمانتنا فرصة طالما سعينا جميعًا إليها وبحثنا عنها في أزقة الحياة؛ (أن نكون أنفسنا!)

وتلك طريقة لا يمكن تعليمها بالتلقين ولا يمكن دفع الآخرين لفعلها بالنصح وجميل القول، إنما هي قد تتأتى لهم بتحققنا منها وتحولنا إلى مصاديق متجسدة لما نرى، فلن يتمكن أيٌّ ممن تلامست طرائقه معنا أن يزيح عن نفسه عدوى الأمانة لحظتها.

أوليس الإبداع هو الجرأة على قول ما يجول بذهن آخر ولم يعبر عنه. أوليست أقوى الإبداعات هي أصدقها وأقربها من عمق وجودنا الإنساني؟! والتعافي حين يعلمنا الصدق ويصلنا بذواتنا إنما هو يدربنا على إبداع أكثر أصالة!

ندرك اليوم أننا وإن كنا لم نزل نحبو بسبل الأمانة والصدق، ولكننا استلهمنا أناسًا أصابتنا الدهشة وهم يعبرون عن أدق تفاصيل حياتهم، وأكثر زوايا وجودهم حرجًا وحميمية، فوجدنا صوتًا يعلو داخلنا ونسمعه: (إذن فلم التأرجح والتردد والصراع، يمكننا أيضًا أن نفعلها، كل منّا يريد أن يكون هكذا؛ حرًّا مثلهم).

وكما تعلمناها من هؤلاء بفعل سيل الدهشة ذاك، فيمكننا أيضًا أن نكون محركين لمثل تلك الدهشة الشافية في الآخرين، الدهشة المحررة للحبيسين داخل توقعاتهم أمثالنا!

وهذا بالضبط مرتكز الإبداع وحقيقته والتي يعززها التعافي؛ القدرة على إثارة الدهشة بالصدق، وتحفيز مثلها لدى المتلقي؛ أن يخرج المتلقي لإبداعنا يريد أن يفعل مثلها، أن يجازف باستكشاف نفسه والبوح بما لديه!

وزاوية رابعة يعزز بها التعافي فعل الإبداع فينا؛ وهي أنه يساعدنا على التعامل مع الخوف وتعاطي القلق بشكل صحي.

الخوف الذي كان يشلنا دومًا. الخوف، الذي طالما يقمعنا، يربطنا ويعلقنا على صلبان الكوارث المرتقبة داخل أدمغتنا.

التعافي يعلمنا كيف نقبله ونستمع إليه ونفسح له مجالًا

ليوجد، ولكننا لا نسمح له أن يُقعِدنا، وإنما نتخذه رفيقًا في رحلتنا وخطوتنا التالية التي نخطوها والأقدام ترتعد، ويعلمنا من خلال الإبداع أن أوصالنا المرتعشة تلك هي سر قوتنا!

فأي فضلٍ لأولئك الذين يفعلونها ببساطة ودون أن يلتهمهم الخوف بظنونه وهواجسه، وأي فضلٍ للذين يتقنون الخطو ويحترفون الصمود وكأن خلاياهم مبرمجة على مقارعة العتمة!

فهل يمكننا أن نمدح سمكة ما لأنها استطاعت أن تبقى تحت الماء لساعة؟! وإنما نتجرع الدهشة للحد الذي يعجزنا عن كبح الاحتفاء أمام إنسانٍ استطاع أن يبقى بلا معدات تحت الماء لربع تلك المدة! لماذا؟ فقط لأنه ليس مجهزًا لذلك! ليس مبرمجاً على مثلها، تدعوه خلاياه للهرب، وتدفعه رئتاه لئلا يبقى! ولكنه تمكن من مغالبة كل تلك الدعوات التي تحثه على الانسحاب.

وهكذا حين نتمكن من مصاحبة الخوف، يمكننا أخيرًا أن ندخل الظلمة، وأن نفتح الخزانة التي طالما سكنت بها وحوشنا، نتمكن من خوض المسافات التي طالما وقف على حدودها العابرون فلم يعبروها.

يعلمنا التعافي بكل ألمه وما فتحه فينا من مقابر مهجورة

أنه لا سبب يدعونا للتراجع، فكل باب يمكن أن نجد فيه شيئًا لنتعلمه، وكل وحش جديد نصارعه يمكننا أن نفهم الكثير عن أنفسنا من تلك الجراحات التي أصابتنا بها مخالبه.

تلك المسارات الصعبة والكهوف المخيفة التي لم نكن نتخيل يومًا أن نتمكن قط من المرور جوارها، أصبحنا الآن نخوضها بجسارة رغم الخوف، ونقتني بعض كنوزها كتذكارات للرحلة.

أوليست تلك حقيقة الإبداع حقًّا؛ دخول المناطق المظلمة واستكشاف اللامأهول، ثم العودة بقصة تستحق أن تروى ومشاهد يمكننا أن نحكي عنها!

وخلاصة القول، أن من ظن التعافي يقمع بعضًا من إمكاناته ويعطل جزءًا من تجاربه، وأنه لا يحمل سوى الألم الدائم وطول الصراع وديمومة المجاهدة فهو لم يتذوق بعد تلك الحرية الحقة التي تبدأ في تلبسه فقط مع الخطوة الثانية في الطريق!

فما بالك بتلك الأشياء التي يحكي لنا عنها أولئك الذين سبقونا بأميال في طريق النور!

الامتناع والانتكاس

فلتجعل وجهك دومًا موليًا شطر سطوع الشروق

حينها ستسقط الظلال السوداء جميعها وراء ظهرك

والت وايتمان

أغنية الحوريات الناعمة

وذات يوم، على حين غرة، شعرتُ بأنني جميل وسماوي

لأني كنتُ شجاعًا بما يكفي لكي أظل محتفظًا بعقلي

بعد كل ما رأيتُ ومررتُ به، روحًا وجسدًا،

في عزلتي الصاخبة جدًا.

إن الخامة التي صُنعنا منها لا تنكشف وتظهر للعيان إلا بعد أن نُسحق تمامًا.

بوهميل هرابال

عزلة صاخبة جدًا

في أساطير اليونان القديمة كانت حورية البحر تتمثل في فتاة (نصف إنسية) تبدو فائقة الجمال لها صوت أخاذ، يسلب العقول، وما أن تبدأ في الغناء حتى يُسكِر البحارة صوتها فيبدؤون في اتباعها ويغوصون وراءها حتى تسحبهم لأعماق البحر، وهناك إما أن يموت الملاح غرقًا أو أن يشاهد وجه الحورية الحقيقي شديد القبح ويظهر الوحش المستور وراء الوجه الحسن والصوت الرائق فيلتهمه قبل اختناقه.

وفي أساطير الأوديسة الشهيرة أمر أوديسيوس بحارته

ومعاونيه أن يضعوا الشمع في آذانهم لئلا يسمعوا غناء (السيرينات)؛ الحوريات اللواتي يغوين البحارة بجميل صوتهن ويسحبنهم بالأمنيات ليحطمنهم على صخور الواقع الخشن، أما أوديسيوس فقد ربط نفسه على صاري السفينة بالحبال حين اقترين ليقيد حركته لئلا يتبع غناءهن العذب المحبب!

وفي الفولكلور المصري كانت (النداهة)؛ أسطورة الفتاة التي تنادي بصوتها الآخاذ حتى يتبعها المُنادَى مستلذًّا بمذاق اسمه الملفوظ بالصوت الفريد، فإذ هي تقضي عليه أو تلتهمه أو تمسه.

تلك تقاطعات مشتركة للأسطورة المكررة بين الشعوب؛ أسطورة النداء الرائق والأنشودة الممتعة التي يُسكِرنا غناؤها، ثم حين نتبعها نجد الوجه البشع والوحش الرابض خلف الجمال الزائف، والذي كان ينتظر ابتلاعنا الطُعم وسقوطنا في الفخ لينقض!

وهكذا بالضبط نخرج عن تعافينا!

تلك الأساطير شديدة الشبه بحيلة الإدمان المكررة، وأغنية المرض اللامعة التي تسحبنا نحو الانتكاس، وربما نحو القاع؛ نحو مساحة لا نتمكن فيها من الهرب، نفقد فيها الاتزان حيث لا مكان للفرار، فيجردنا من دفاعاتنا ويسحبنا نحو

عمق التورط والعجز والانخلاع عن أدوات التعافي التي كان بإمكانها أن تغيثنا!

حيلة (أغنية الحوريات) تلك التي يستعملها معنا المرض ليجردنا من كل إمكانٍ للمساعدة وكل احتمال للنجاة، ويجعلنا نترك مركب التعافي ونقفز طوعًا نحو دوامات المرض وجنونه!

إن الإدمان بكل صوره لا يأتينا بوجهه الحقيقي، وليته كان يأتينا في طلب صريح واضح يدعونا للسقوط، ولكنه مرض بارع في التنكر، ماهر في تغيير صوته بكل مرة يناديا فيها نحو سقطة، أو يدعونا لزلة، أو يدفعنا لتحطيم ما بنيناه طويلًا ذات تعافٍ. يأتينا دومًا بقناع بهي، حسن الطلة رائق النظرة حلو الصوت، يتحسس خطاه متسللًا ببطء لئلا يستفز دفاعاتنا، يوهمنا بأنه وحده من يفهمنا ويستوعبنا ويقبلنا، وأنه يمثل الحل والإجابة والمهرب وإصلاح الأزمة!

لا تأتينا الانتكاسة لتقول (اضرب) صريحة أبدًا، اللهم إلا في أزمنة الاستسلام الكامل والانغماس حتى النخاع عقلًا وجسدًا في الإدمان، فحينها فقط قد لا يرهق ذاته في التنكر، وقد لا يهلك الطاقة في تلوين الطلب، بل ربما حينها فقط يقولها صريحة بلا اكتراث لمقاومتنا ولا توقع لرفضنا، أما في الحالات المعتادة من المقاومة والصراع المستدام المرتبط

بالإدمان(42) فلو جاءنا بوجهه الحقيقي لرفضه كل أحد.

ولكنه يأتي بالعادة ليهمس (بالحنين، والشوق)، يأتي ليعدنا (بالمتعة والمرح)، يطل ليعزلنا ويفصلنا ويردد دومًا عباراته المكررة وخديعته التي طالما صدقناها: (لا أحد بالجوار، أنت وحدك، وأنا أفهمك حيث ليس بإمكان أحد أن يفعل)، يرسم لنا صورة بهية عن أزمنة الخبل القديمة؛ صورة راقصة ممتلئة بالسحر، صورة ذكرى ملونة ناعمة عن الأيام الخوالي! أو يأتي في أنشودته المكررة التي تتخذ طابعًا فلسفيًا وكأنه معلم قويُّ الحُجة واسع الرؤى ليقول: (الكون عبثي، لا وجود للمعنى، لا شيء يستحق، فلتستمتع قليلًا)، أو ليقول: (الحياة قصيرة، بل هي أقصر من رفضك، لا شيء ينتظرك، لا شيء ينفعك في هذا التوقف القسري، أنا طبيعتك، أنا حقيقتك، لا يمكنك الفرار من ذاتك، حتامَ تركض مبتعدًا من رغباتك؟!)

دعنا نروي أكثر:

- حين نتحدث عن تجربة إدمان الجنس أو الهوس ببدايات العلاقات، لن تقول لنا الانتكاسة الحقيقة أبدًا، لن تعلمنا ما ينتظرنا، فلن تنادينا كما نتوهم: (قد حان الآن ميقات علاقة، سطحية عابثة، ستكون مثل سابقاتها، لن ترى فيها الآخر كإنسان حقيقي، ولن تسمح له بأن يراك لخوفك من الحميمية، ستستمتع في البدء قليلًا ثم لا محالة يصيبك

الإحباط والخواء، فإذ بك تشعر بالتورط، وتحاول أن تركض لاهثًا مبتعدًا ولكنك ممسوك لن تستطيع الفرار)، لن ينبئنا الإدمان بجوهر هذه العلاقة التي يدفعنا نحوها، فلن يقول: (هي علاقة ستستهلك طاقتك وتذبح طموحاتك، وتفقد زخم انطلاقاتك في سعيك لانشغالك بها) هذا الصوت في عقولنا لن يخبرنا تلك الحقائق أبدًا.

بل تأتي الانتكاسة المرتقبة لتغني لنا أغنية الحوريات العذبة قائلة وهي تشير إلى شريك جديد: **(يا له من شخص استثنائي، هو لا يشبه أحدًا قابلناه من قبل، هذا بالضبط ما ننشده، هذه العلاقة هي ما سيجعل كل شيء على ما يرام، هذا شخص يشبهك، سيفهمك، ألا ترى تلك المساحات المشتركة بينكما؟! ألا ترى الاختلافات الجذرية بينه وبين الشريك السابق، هذه المرة ليست ككل مرة، يمكننا أن نترك لأنفسنا الزمام قليلًا، فالحب مجازفتنا الأشهى!)** أو تهمس لنا انتكاسة من نوعٍ آخر؛ انتكاسات العودة، وهي تسوق لنا صورة علاقة قديمة تدعونا لمعاودة التواصل معها **(لقد كنت مفهومًا آنذاك، كنت محبوبًا، كانت أيامًا لن تتكرر، كانت مفعمة بالحرارة والدفء، قد شعرنا حينها بالاكتمال، يمكننا أن نعود ونتدارك الأخطاء، ونتلافى تلك الأمور التي عكرتنا، بل لقد كنا سعداء حينها، يمكننا أن نعود الآن بعدما أصبحنا أكثر وعيًا لننقذ هذه**

العلاقة، فدومًا هناك أمل!)

وهكذا تخدرنا أغنية الحوريات، وتسحبنا، فنستغرق في الاستماع لحلو منطقها، ونتلهّى عن التمسك بمركب التعافي، وننصت للمعزوفة الرائقة، ونقف هناك على الحافة، في المنطقة الرمادية؛ منطقة الخطر، منطقة التعرض، فيتعالى الصوت **(إن شريكك لا يفهمك، العلاقة الحالية راكدة، عملك مرهق، الحياة فاترة، الآخرون جحيم يستنزفك، الأيام قاتمة، أنت تستحق أفضل وأعمق، تستحق ذلك، اقفز)**

فنستعد للقفز والأغنية المغوية تواصل الشدو وراءنا **(أتذكر كيف كنا، أتذكر أغانينا ومسيرنا، وحكايانا، وتلك الراحة التي وجدتها فور لقائها، ما الذي استفدته من الصراع، ما الذي نلته من العَدْو واللهاث مبتعدًا، كلهم زائفون، يروجون لمفهوم عبثي «التعافي» ليتحصلوا على أموالنا)**

- وأحيانًا يأتينا صوت التهوين: **(إنها فقط لقطة سريعة بحسابه لأرى إلى أين صار)**، أو ربما **(اتصال وحيد، لن يسبب ضررًا، فقط سنستكشف الأمر، لنعلم جيدًا أننا بخير الآن)** أو**(سنلقي التحية على رفقاء الدرب القدامى، أو ربما ندعو بعضهم للطريق الجديد، لا تخف، أنت قوي!)**

فنقفز ونسبح وراء الصوت، والأغنية تواصل **(يمكن لرفقاء الماضي أن يفخروا بك الآن، لقد تغيرت، يمكننا الآن أن نحظى بوقت أفضل بلا منغصاتنا واضطراباتنا)**

فنقرر أن نغوص لنلاحق الأغنية، متوهمين أن الحبل الذي يربطنا بمركب التعافي يمكنه أن يحمينا ويعيدنا في الوقت المناسب، نغامر ونحن نحدث أنفسنا **(لقد عرفنا الطريق، يمكننا أن نتحسس خطانا ولنكن حذرين، وسيمكننا أن نتقصى طريق العودة)**

وتستمر المعزوفة العذبة **(نعم أنت سباح ماهر، يمكنك السيطرة على الأمر، لم يزل بإمكانك التحكم، إذا لم يعجبك الأمر بإمكانك أن تسبح عائدًا لمركبك، ومن فعلها مرة يمكنه أن يفعلها ثانية، لا شيء لتخسره)**

تبتسم حورية الانتكاس، فتذهلنا ابتساماتها، تمنحنا بعض صور الذكرى، تسري في أجسادنا دفقات ذكروية من الانتشاء، ووعود بالمزيد، ويتحول الصوت إلى واعظ مخادع: **(يمكننا أن نساعد شخصًا انخرطت معه في علاقة قديمة، ونحدثه عما اكتشفناه من سبل الوعي، لقد آذيناه ويمكننا اليوم أن نكفر عن الأذى)**

وهكذا لكل سلوك إدماني أغانيه المسكرة، وتنويعات التبرير التي تتحول إلى طعوم ملقاة على سبيل مفروشة

بالورود وفي باطنها الهاوية تحدق مترقبة وقع أقدامنا، وتكتم أنفاسها لئلا تنبهنا أنها هناك وراء المسار الناعم.

ولكل شخص منا أغنية إدمانه التي يجب أن يحفظ عن ظهر قلب تقاسيمها المختلفة على مقام الخديعة، ليدركها من مطلعها فيهرب سادًّا أذنيه عن باقي نغماتها.

- فمدمن طعام تغني له حوريته بالمساء بعدما نام الجميع وأصابه الأرق (**يمكنني أن أمنحك تهويدة تساعدك على النوم، يمكن للأرق داخلك أن يهدأ كثيرًا بقطعة من الحلوى، قطعة لا أكثر، لن نكثر، فقط قطعة بسيطة لن تضر أحدًا**)

- ومدمن الإباحيات تغني له حوريته (**أتذكر تلك اللحظات؟ تلك الأقاصيص المفعمة بالمغامرة، واللامعتاد، والسيناريوهات الشيقة، ألا تبحث عن مهرب من النمطية والتكرار**)

وأحيانًا (**فقط سنفتح الصفحة لنرى ما لا يجب أن ننظر إليه، دعنا نختبر تعافينا وقوة إرادتنا**)

أو تغني له معزوفة أخرى (**فقط سننظر للقصة، للدراما التي تسبق المواقعة لا للفعل نفسه**)

أو ربما ترتدي عباءة الصديقين وأوشحة القديسين لتردد

في أغنية لو تأملناها لأدركنا مدى حضيض الحماقة التي نصل إليها حين نصدقها (**سنفتح لنشاهد ما وصل إليه حال الأشقياء، وما عافانا الله منه لا أكثر!)**

معزوفات ومعزوفات تتنوع تقاسيمها لكل مدمن، ولكل مخدر، بل ولكل ميقات من مواقيت التعافي.

إن الإدمان مرض خبيث وماكر وصبور للغاية، لا شيء في الانتكاسة قد يحدثك عن الإدمان بشكل صريح، لا شيء يقر لك العاقبة، أو يوضح لك النتائج الحتمية المنتظرة في قاع البحر وراء وجه الحوريات، بل تأتينا مرتدية ثوب الحكمة، والرقي والنضج، والسلام والمحبة، وتلك من أصعب مزالق الانتكاس.

إن بالإمكان أن نستمر في الإنصات للمعزوفة وتَسَمُّع أنشودة الحورية وملاحقة نداءات النداهة حتى نسكر ونغيب، ونجد أنفسنا هناك في أعماق القاع ذاهلين أمام وجه الحورية المتخفي، وقبح مستورها، مأخوذين بالحسرة: كيف حدث ومتى!

وحين ندرك طبيعة أغنية الحوريات الناعمة، وشرورها المتوارية وراء عذوبتها حينها نتصالح مع محدوديتنا، بألا نخاطر بالاستماع إليها من البداية، ونتخلى عن وهم قدرتنا على مقاومة جاذبية نغمات الأغنية الساحبة للأعماق.

الانتكاسة كالفتنة إن أقبلت لا يعرفها سوى الفَطِن، وإن انتهت يتبينها كل الناس؛ أكياسهم وبُلْهِهم على السواء، لا يعرفها في إقبالها سوى المدمن المتمرس في تعافيه، والذي ضربته عشرات الانتكاسات حتى بات يعلم كافة حيلها، ولا يتمكن من إدراكها المغبون الذي يصدق صوتها الناعم، وصبغتها التبريرية التي تبدو نقية وذات وجاهة، فيسقط.. حتى إذا استفاق من سكرته، علم حقيقتها وأدرك أنها لم تكن سوى محض فخٍّ زائف التزين!

الانتكاسة الانتهازية التي تتخير مواقيت التنزل بحياتنا (الجوع والاحتياج والإرهاق والوحدة والغضب) لتدخل بتنويمها الإيحائي عبر المغازلة والصورة الملونة لتخطفنا فتنتها.

جائع، غضبان، وحيد، ومرهق.. فانتظر صوت الانتكاس الرقيق والدافئ(43) .

وكل النزق أن نستمر في الاستماع للمعزوفة ظانين أن الفكرة لا يمكن أن تؤذي أحدًا والحنين لا يمكنه أن يضر، واللهفة في ذاتها لن تغرقنا، غافلين عن أن السماح للمعزوفة ومغازلتها لفترة تستفز الجنون ليتمادى ويدلف لعقولنا ملقيًا تعويذته حتى لا يعود بإمكاننا أن نضغط مكابحنا.

وتلك المعزوفات اللامعة العذبة التي تعزفها أدمغتنا المعطوبة فتجمل لنا الغرق والقفز في بحر هائج طالما صرعنا قديمًا، هي التي تعيدنا كل مرة لنفعل الفعل نفسه ونتوقع نتيجة مختلفة، وما نحتاج إليه هو أن نسد الآذان ونربط أنفسنا في تواضع أوديسّي لصاري زورق التعافي معترفين بعجزنا عن التحكم متى التقطنا الجرعة الأولى ونبتهل كما يبتهل البحارة في العاصفة أن ننجو من موجة اللهفة المتنكرة تلك ونتخفف بأن نلقي بالتسليم أثقال التوق والشوق!

بلا شك ما من صوتٍ سيبدو حينها في آذاننا أمتع من أغنية الحوريات، وكل صوت سيصدر عن تعافٍ سيبدو أجشَ قاسيًّا كنغمة نشاز جوار ترنيمة النداهة الملائكية، ولكن صوت التعافي بالحقيقة كحادي القافلة، يسحبها للمقصد، للنجاة، للفرار من الأهوال، وإن ملأه شجن الحقيقة وتخللته (بحة) الواقع، فأكسبته مرارة ولكنه في النهاية يعبر بنا الحرائق نحو ضفاف السلام.

- **واجب عملي:**

ابدأ اليوم بعمل جرد متفحص لنغمات معزوفة الانتكاس الخاصة بك، سيمفونية التبرير، نوتة تلو الأخرى.

كيف يأتيك الصوت ليخدرك، ما هي تلك الكلمات المفتاحية

التي إن سمعتها بأذن عقلك علمت أن اليوم يوم الخديعة، وأن أوركسترا الإدمان قررت العزف بعقلك ليلتها.

مثال تطبيقي لمدمن جنس ومهووس بالتعددية:

يكتب أحدنا: «**صوت الانتكاسة الناعم**

- تدعوني للاستماع لنوعيات معينة من الأغاني والموسيقى الرومانتيكية التي تتحدث عن الشوق والهجر والفراق، لتنحل مقاومتي وتنفك عني دروعي.

- ثم تدعوني للتلصص على فتاة خضت معها علاقة قديمة وتتبع أخبارها على سبيل الاطمئنان على حالها .

- تشوش عليّ الحقائق، فأسمع الكلمات في ذهني مشوهة مقلوبة: فـ(اللهفة الإدمانية) تصير (الشوق)، و(الانتكاس) يصبح (لقاء بعد الفراق)، و(الإدمان) يتحول إلى (العشق)، و(الجنون والمرض) يتبدل إلى (المغامرة)، و(الخيانة) يحل محلها (الحرية)، و(الاستغلال والأذى) يتلون وراء (التراضي)!

- أبدأ في استعادة الذكريات بشكل يميل لتلميعها أكثر من إظهار الجانب المظلم فيها. فأتذكر الأيام الممتعة واللحظات الرائقة وأغفل عن الخوف والتخفي والألم والملل والخزي والقلق والفقر والأذى الذي ألحقته بنفسي

وبالآخرين.

- أبدأ في شيطنة التعافي: (التعافي يحمل الخسارات) (أصبحنا آلات منزوعة الشعور، خالية من المتعة) (كل شيء مرفوض وممنوع فما الذي تبقى لي!)

- أستخدم أفكار (تغيير الشريك الحالي)، عبر لوم زوجتي أو تصيد أخطائها أو شيطنتها أو تذكر كافة فواتيرها ودينونة خطاياها تجاهي!

- أميل بعدها للانعزال والشرود والوحدة والانحسار داخل نفسي، وأميل لتعميق الشعور بالاختلاف وأن ما لدي لا يوجد إلا عندي وحدي، وأن تجربتي مختلفة عن الجميع وبالتالي لا تنطبق عليها قواعد التعافي.

- وأبدأ في إزاحة مساحات معينة من تجربتي عن الإفصاح، وأخفي أشياء عن المشاركة ظنًّا مني أنها غير مهمة أو أن بالإمكان مواصلة التعافي بمعزل عنها، فأتنازل عن الأمانة الصارمة والبوح الشافي.

- يتحدث الإدمان بصوته المعسول عن فتاة كنت أعرفها في مواقيت المرض فأبحث عن صورة قديمة لي برفقتها، يخيل إليّ أنه تبدو عليّ ملامح الألفة والراحة، ويطل من وجهي شعور (زائف) بالأمان فيحدثني الجنون أكثر (ألم

تكن الحياة أيسر حينها؟ ألم يكن احتضان واحد ليمحُ كل هذا الوجع؟)

ويزيح عن المشهد كل لحظات (القاع)؛ كل الخوف والحيرة والألم الذي تلقيته منها وسببته لها، يزيح مشاهد الكذب والاستغلال والمراوغة، يزيح مشاهد الاستحواذ وضياع الوقت والجهد والمال والسلام الداخلي، يزيح خوف الانكشاف والشعور بالزيف والخزي الملاصق لأنفاسي حينها.

ينسيني كيف دخلت التعافي كسيحًا، منكوبًا، محطمًا، وممتلئًا باليأس.

- وللغرابة أحيانًا يأتيني في مواقيت النجاح والبهجة ليقول (نجاحك منقوص لأنها لم تلحظه، من حقك أن ترى الفخر في عينيها، هذا ليس استغلالًا إنما هو احتياج إنساني)

وتستمر الأغنية من هنا، (معزوفة الفخر) التي تقول كلماتها الوهمية عند كل نجاح أحققه بعملي:

(كل تلك الحفاوات ينقصها شخص ما، لن تكتمل بهجتنا دونها ولا يمكننا تذوق الإنجاز في غيبتها، كل ذلك التصفيق لن يدخل آذاننا ليهدئ فجوتنا ما لم تكن يديها

بينهم وعيونها تلحظ وأذنها تستمع لضجيج الهتاف)

فأتناسى وأتغافل عن أن وجود مثل تلك العلاقة مرات ومرات، وامرأة تلو أخرى، لم يكن يشبعني أيضًا، لأن عوزنا أصيل ونقصنا مركب فينا، وفجوتنا ذاتية لن يتم ردمها إلا من الداخل وأننا لا نحتاج إلى (الشريك المثالي) الذي يتبدل باستمرار ليظل مبحوثًا عنه، وأننا في الحقيقة لسنا مضطرين للتلهف وراء المنقذ الذي يبتعد كلما ظننا وصوله، ليظل مفقودًا!

وتنسيني معزوفتي أن ما أحتاج إليه إنما هو ترميم شعوري بالاستحقاق: (أنني شخص مستحق الحب والسعادة والوجود، ولا يوجد ما لا أستحقه)

تغفل المعزوفة قصدًا عن ذكر كل تلك المرات التي ذهبت فيها عند الإحباط لإدماني ولم ينقذني، فقط قام بتخديري لبعض الوقت لا أكثر.

وتزيح عن ذاكرتي أيضًا كل لحظات البهجة التي لم أستطع تحملها وهرعت نحو علاقة فلم تساعدني سوى بأن علق بي مزيد من الشعور بالدنس والعار وعدم الأحقية.

وقد تأتيني في لحظات الإرهاق من التعافي أو أوقات تكاثر المسؤوليات، لحظات ما بعد السفر وإرهاقه،

وبعد مواعيد حرجة بالعمل استنفدت فيها قوتي، وعند منعطفات حياتي العملية التي احترقت خلاياي في تجهيزها، لتدق أبوابي وتمنحني الوعود؛ وعودًا بالراحة والاستجمام: (من حقك شيء من الراحة، استراحة اعتناء بالطريقة التي تحبها، يد رقيقة تربت على إرهاقك، يد ناعمة تدلك لحمك المتيبس، يد حانية تمسح على مواطن (النقح)، أذن تسمع لشكواك، وتمنحك تقديرًا لجهدك الذي ترى أنه لا يقدره أحد)

- وأحيانا تأتيني في مواقيت الغضب، حين تتراكم داخلي الاستياءات، في تلك الأيام التي تبدو فيها كافة الأمور تخرج عن السيطرة ولا شيء يسير على ما يرام، وكأن هناك مؤامرة جمعية لاستفزاز وتحطيم سلامي النفسي، حين يصادف التحميل الزائد عليّ من جهات مختلفة بذات اللحظة.

أناس يبدون أنهم لا يقيمون اعتبارًا لمشاعري، وربما أناس يستغلون وداعة التعافي الجديدة ليمرروا أنانية لم تجرؤ ولم تتوحش قديمًا أمام سطوة المدمن القديم الذي كنته.

كل شيء يدعوني أن أطلق سراح المدمن المقيد في قبوي، يهمس لي الإدمان بمعزوفة مختلفة: (يمكنني أن

أثأر لك، وحدي استطعت حمايتك قديمًا، أنا أملك الأدوات اللازمة للتعامل مع الأمر، التعافي جرأ الجميع عليك، جعلك مستباحًا مسروق الحقوق، قديمًا كنت أقوى وأجرأ وأعنف!

هل يريدون صياحًا ونوبة غضب هائجة؟ دعنا نمنحهم إياها، يمكننا أن نقدم لهم ذلك ونعيد إليهم حجمهم، هل يريدون تلاعبًا ونفاقًا وادعاءً وتظاهرًا،هل يريدون مفاوضات ضمنية، وعروضًا خفية، والتواءات وصفقات لا مرئية؟ يمكنني أن أجريها لك وأعيد إليك ما يقومون باختلاسه من وداعتك! هلم لنَسْتَعِدْ ما فقدناه ونستحضر ما كناه سويًّا)

يغازلني الإدمان وأغازله، حين يبدأ في تلوين الأيام، ويدعوني للتوقف للحظات حداد مفعمة على ما فقدته هناك، يهيئ لي أنني كنت أكثر راحة، وأكثر جنونا وشغفًا، وأكثر حرارة وشبابًا، وأكثر قوة وسطوة!

وأن تلك الفصول المنصرمة هي أجمل مشاهد حكايتي وتجربتي، بل وأنفعها على المستوى العملي والواقعي!

يوهمني في تلك المغازلة، بأن التعافي حرب ضروس اضطررت فقط أن أخوضها لإصلاح بعض الضرر الجانبي الخافت، أو لإرضاء بعض الأشخاص المهمين في قصتي لا

أكثر! ويوهمني بأن التعافي طريق محفوف بالمكاره نسيره فقط ابتغاءً للمثوبة وتركًا للمرغوب وزهدًا في الممتع، ولن ينالني منه سوى الخيبة والخسارات!

- تُعزف المعزوفة كذلك مع شعور الوحدة، ومع شعور الرفض، ومع الخوف، بل تعزف عند الجوع وعند الإرهاق، وعند دور الإنفلونزا، والصداع، وارتفاع ضغط الدم.

وتعزف المعزوفة حين يثني عليّ أحد وحين يمدحني أحد، لأنني لم أعتد التلقي الفعال الصحي للمحبة والثناء!

وتعزف المعزوفة حين يمنحني القدر هبة من هباته ويسوق إليّ رزقًا من خزانة تفضله.

وأحيانًا حين يظلمني أحدهم، أو حين أتجرع الاستهانة بألمي وتجربتي أو التكذيب لصراعاتي، أو ربما البهتان في وصفي.

تعزف المعزوفة دومًا بانتهازيتها المعتادة في أدق مواقيت هشاشتي، وحين أكون معرضًا أكثر!»

ويكمل صديقنا:

«وحين يمر يومٌ صعب من أيام التعافي، حملتني فيه أمواج اللهفة ولكنني نجوت، أقول لنفسي دعنا نبتهج

اليوم، فقد صمدنا ليومٍ آخر، فالمعزوفات ترن داخلنا، ولكننا لم نستجب، ولم ننصت، ولم ننخدع. ننظر للحورية في عينيها الجميلتين فنشاهد حقيقتها القبيحة، ونستمع لرنة صوتها العذب فنقرر أن نقطع آذاننا نفسها إن طالبتنا أنفسنا بالاستماع.

وكأننا معجزات تسير على الأرض، فرغم عطب أدمغتنا، وعذوبة الصوت بل ومنطقيته أحيانًا، ورغم كل تلك الضغوط داخلنا وخارجنا، ورغم كل تلك التشوهات والشروخ والجراح التي تفيض نزفًا فتعمي أبصارنا عن الوجهة...

لم نزل صامدين!

نزيح عيوننا المتعبة عن كل تلك المغريات ونوجهها نحو السماء الغائمة بتلبدات المحنة والتجربة ونناجي قوة عظمى اتصلنا بها في تجربة روحية انبثقت من الوعي النابت من أزمة! قوة عظمى معتنية ومحبة نوقن أن نظرها إلينا لم تحجبه الغيمات ..

الحورية سيصيبها الملل وسيبح يومًا صوتها، وستتوقف عن الغناء، فقط إن صمدنا لبعض الوقت عبر اللوذ بالتعافي، ليوم واحد في كل مرة.

يوم واحد نسير فيه عكس ما تدعونا إليه أدمغتنا وفي الاتجاه المقابل للمساحة اللامعة من حياتنا، طوعًا نحو المشقة والوجع وعكس اتجاه العذوبة والصوت الحالم الخادع»

(شره الانتكاس)

استعد تعافيك بعد الانتكاس أسرع بعشر مرات!!

إن مجدنا الحقيقي ليس في ألا نسقط أو ننهزم أو نفشل، بل في أن نقوم مرة أخرى بعد كل سقوط وانهزام

رالف والدو ايمرسون

هناك أشكال من الاتصال مع المادة الإدمانية:

الإدمان النشط

وهي نمط تعاملنا مع المادة الإدمانية أو السلوك الإدماني ومعدلات استعمالنا، وهي قد تختلف من شخص لآخر، كما تختلف لدى الشخص نفسه تبعًا للفترة الزمنية أو لحالته المزاجية ومعدلات فراغه وإحباطه والضغوط العصبية حوله، وتشتد في فترات التعثر والرفض والاضطراب الاجتماعي.

وتتميز معظم السلوكيات والممارسات الإدمانية بأنها تصاعدية في المعدل والجرعة والشدة، ومتناقصة في تأثيرها التسكيني واللذة التي تمنحنا إياها.

كما تتميز فترات الممارسة النشطة بأنها قد تحمل فترات زمنية من التوقف العابر بين المرات، وخلال هذه الفترات قد يعد المرء فيها نفسه بالتوقف والإقلاع، ولكنه لا يفلح!

الامتناع:

وهو التوقف، وهو لا يعتبر تعافيًا كاملًا في ذاته، كما أن الامتناع ليس بالضرورة أن يكون جزءًا من عملية تشافٍ صحيّ كما بيّنا من قبل؛ فأحيانًا يكون جزءًا من العملية الإدمانية نفسها (فترات الانفصال والتخلص كجزء من الدائرة)، وأحيانًا يكون نوعًا من الإفاقة المؤقتة عن سكرة الانخراط في الإدمان، كما في ذلك التوقف الذي يحدث عفوًا ودون وعي كالذي يمر به مدمن الإباحيات في بداية زواجه، أو في فترات السفر أو الرقابة اللصيقة، وعدم وجود فرصة للانغماس في سلوك إدماني مثلًا، أو في خضم أزمة صحية أو اجتماعية كوعكة مرضية أو وفاة قريب، كل هذا ليس تعافيًا لأنه حدث دون وعي واختيار ونية ودافعية وإن كان لا يزال يعد توقفًا وامتناعًا.

فالتعافي هو امتناع قصدي، والقصدية هنا لا تعتمد على الإرادة بل الرغبة والنية في التوقف، المصحوبة بالانخلاع عن التعويل على الإرادة. مفارقة!

الانتكاس:

وهو العودة إلى الممارسة بعد فترة من التوقف وهو ثلاثة أنواع ينبغي أن نفهمهم جيدًا:

- **أولا: الزلات:**

وهي انتكاسات غير كاملة؛ أي دون الحصول على الجرعة التي اعتدناها قبل التوقف، وتتمثل في عدم الانغماس في كامل الطقوس بالشكل نفسه وغياب الاستغراق للوقت المعتاد أو بالشدة ذاتها.

كأن ينجرف مدمن الإباحيات في مشاهدة مقطع قصير من الحميمية المثيرة لا الجنس، أو يبدأ في مشاهدة الإباحيات بالفعل ولكن يفيق بعد دقائق فيغلقها ويستعيد وعيه.

أو أن يتسلل مدمن الطعام لثلاجته ويبدأ في نوبة النهم، ولكن ما أن يلتهم بعض اللقيمات في عجالة حتى يستفيق ويجهض تلك النوبة قبل تمامها.

والزلات تتميز بأنها أخف في درجتها من الممارسة المعهودة، وتكون أقل صراحة وجرأة، وكأنها نوع من الجرعات المبدئية التي استقبلناها كمدمنين في بداية إدماننا ومراحلنا المبكرة.

والذي يهمنا هنا أن **الزلات بوابات العودة** وإن لم تكن هي

عودة تامة في نفسها، **وهي أبرز علامات قرب الانتكاس**، تمامًا كالإجهاض المنذر لدى الحامل، أو كالجلطة العابرة لدى كبار السن التي تزول سريعًا دون أثر عضوي، ثم ما تلبث أن تعود كجلطة كاملة خلال ساعات، لذا ينبغي معاملة الزلات كتعاملنا مع هذه الإنذارات في تخصصات الطب؛ نعاملها كأحد أهم طوارئ التعافي.

- **ثانيًا: الانتكاسات:**

وهو هذا النوع من السقوط الكامل الذي يحدث بعد التوقف، سواء في البدايات خلال فترة أعراض الانسحاب(44) (وهو الأكثر شيوعًا) أو بعد فترة من التعافي.

ويكون نوعًا من تفريغ الاشتهاء المتراكم مع أعراض الانسحاب، أو هروبًا من المشاعر الأولية، أو استجابة تخديرية للضغوط الواقعية، ويحمل نوعًا من الراحة اللحظية ليعقبها الاكتئاب والإحباط واليأس المعتاد.

- **ثالثًا: الارتداد(45):**

وهو العودة إلى السلوك القديم بمعدل الانتكاسات المتقارب، والشدة والجرعة المعتادة، أو هو توالي الانتكاسات وتكررها بعد فترة توقف مع انخلاع عن مسار

التعافي واستهانة بالقيام بسلوكيات التعافي.

دعنا نسوق مثالًا يبين الفارق بين الانتكاسات والزلات والارتداد:

شاب كان نمطه الإدماني كالتالي: يشاهد الإباحيات لفترة ثلاث ساعات مثلًا في المتوسط، ويمارس معها الاستمناء القهري المتتالي، وكان معدل أدائه لتلك الطقوس من التعاطي لخمس مرات أسبوعيًا، مع ندم ووعود بالتوقف ورغبة محترقة في الكف عن هذا السلوك تصاحبه في اليوم الفاصل بين كل نوبتين.

وفي أحد المرات استطاع أن يمد توقفه إلى خمسة أيام، ثم دخل ليشاهد ولكنه لملم نفسه سريعًا بعد نصف ساعة وقرر ألا يستمر في المشاهدة، فتلك تسمى زلة. (لأنها لم تكن موافقة للنمط القديم في المدة أو الشدة أو الجرعة)

ثم استمر في توقفه لخمسة أيام أخرى، وبعد اليوم العاشر شاهد مشاهدة كاملة لفترة ساعتين مقرونة بالطقوس القديمة كاملة، تلك تسمى انتكاسة لأنها تقترب من الجرعة المعتادة والشدة القديمة.

فإذا أعقبها مزيد من الانتكاسات، مع توقف عن ممارسة سلوكيات وطقوس التعافي، وعودة إلى النمط القديم

بمعدلاته المنتظمة، فهذا هو ما نسميه الارتداد.

وهو ما يحيلنا لنقطة مهمة تكثر فيها الأسئلة:

بعد مدة من التعافي تقرب من الأشهر الثلاثة **يبدأ**(46) المخ في إعادة تكوين المسارات الجديدة وهدم المسارات الإدمانية القديمة.

فماذا إن انتكسنا أو زللنا بعد مدة من التعافي، هل ضاع كل ما بنيناه؟

ولكي نجيب على هذا الأمر، إليك تلك الملاحظات:

- لا تتبع الانتكاسة هنا مرحلة الراحة المعتادة من اللهفة أو الهدوء النسبي الذي يعقب التعاطي في العادة(47)

وخصوصًا في الانتكاسات التي تلي فترات طويلة من التعافي، **بل سنجد بعد الانتكاس مرحلة من الشراهة، والرغبة المتقدة** كالتي نراها لدى من يتبع حمية غذائية ونظام ريجيم ثم يختل نظامه بعد فترة فتجده يفسده أكثر بمزيد من الشره وبتناول كميات مفرطة والعودة إلى الطعام بشكل ربما أحيانًا يفوق معدلاته القديمة.

فهكذا الحال في انتكاسات ما بعد التوقف، تصبح الأمور بعدها أصعب والاشتهاء أشد.

فالمسارات الدماغية الإدمانية التي كادت تضمر وتحتضر تحاول العودة بشكل أقوى، وتحاول أن تحصل على إنعاش وعناية مركزة لذبولها عبر ممارسات متتابعة تعيدها لنضارتها وقوتها وسيطرتها علينا!

فتجدنا بعد سقطة، نسقط ثانية وثالثة ربما في يوم واحد أو يومين، مما يفوق كثيرًا معدلاتنا قبل التعافي.

لذا نقول دومًا **أن أخطر ما في الانتكاسة، هي الانتكاسة التي تليها، وأن اليقظة بعد الانتكاس لعدم تحولها إلى سلسلة من الانتكاسات ربما يفوق في أهميته ما أمضيناه في فترة الامتناع برمتها!**

لذا لدينا هنا **بشارة وتحذير..**

البشارة: هي أن سقطتك الواحدة تلك مهما كانت، فهي لم تُعِد المسارات الإدمانية إلى كامل قوتها القديمة، لذا لا تبتئس ولا تظن أن مجهودك بأسره قد ذهب هباءً، فتلك الأيام من التوقف لم تذهب سُدى، إذا لم تقم بتفعيل المسار برمته، وإذا لم تتحول الانتكاسة إلى حزمة من الانتكاسات، ومن ثمّ إلى ارتداد.

تلك السقطة لم تلغ كل ما صنعته دماغك في سبيل التعافي، ربما أفسدته قليلًا فقط، ولكنها لم تهدمه، وإننا لا

نقول هذا تهوينًا من خطر الانتكاس، أو إيذانًا بالمزيد من التعامل مع حدودنا بخفة ومع أنظمة تعافينا باستهتار، وإنما على النقيض، إنما نسعى إلى عدم تمكن الإحباط منا بعد الزلل فيسحبنا هذا الإحباط نحو المزيد من الانتكاس، ويحيلنا من الزلل نحو كامل الارتداد.

وهو ما يدفعنا نحو التحذير الذي ذكرناه بالفعل قبلًا: فإن أخطر ما في الانتكاسة هو كونها بوابة لمزيد من الانتكاس، وجرفًا يدفعنا نحو هاوية من السقطات المتلاحقة.

والآن نحو القانون الأهم هنا في التعافي من الإدمانات السلوكية والذي قد يغفل عنه البعض خلال حسابهم لمدة توقفهم وتعافيهم، وقد ثبت حسن أثره على استعادة الزخم والطاقة للمواصلة:

(أنه بعد هذا النوع من الانتكاس (السقوط بعد مدة من الامتناع)، وبسبب صعوبة التوقف بعد الانتكاسة الأولى، مع دعوات إدماننا للمزيد، وشره مساراتنا القديمة لدفعنا نحو انتكاسات أكثر، فإن يومًا واحدًا من التعافي الواحد قد يعدل عشرة أيام مما سواه)

وهو يعني أنك اذا كنت متوقفًا لثلاثين يومًا وسقطت فكل يوم تتوقف فيه بعد هذه السقطة وتقاوم الشره المتوقع بعدها يماثل عشرة أيام مما خضته قبلها، وكأنك ستحتاج

إلى ثلاثة أو أربعة أيام تقريبًا لتستعيد عدادك القديم ثم تبدأ في العد مرة أخرى يومًا بيوم. أي وكأنك بعد أربعة أيام فقط تصبح في ذهنية اليوم الواحد والثلاثين مرة أخرى.

وإن كنتَ متعافيًا لتسعين يومًا فأنت تحتاج إلى تسعة أيام فقط من التعافي بعد انتكاسة أو زلة واحدة في مواجهة الشره المترتب على ذلك الانتكاس لتستعيد عدادك، ليصبح اليوم العاشر بمثابة اليوم الواحد والتسعين من تعافيك، وتكون بانتكاستك تلك خسرت عشرة أيام لا تسعين يومًا.

وهو تصور حقيقي وموافق للأثر البيولوجي لدورة الإدمان والتعافي وأيضًا هو الأكثر صمودًا أمام الإحباط والأبعث على الدافعية بعد الانتكاس، والأجدر على مواجهة (شراهة ما بعد الانتكاس) التي هي إشكاليتنا وأزمتنا الأساسية هنا، وهو التصور الأنسب الذي يعتمده السائرون بالطريق لإنقاذ مكتسباتهم القديمة.

يقول أحدنا:

«لم أعد أسمح للإدمان أن يقول لي بعد انتكاسة (خلاص كده كده باظت)، لأن تلك ليست الحقيقة، فكل مجهود أبذله في تعافييّ له أثر، وكما يفسد الإدمان حياتي بالتدريج وبشكل خفي، فالتعافي أيضًا يحسنها بالتدريج وبشكل خفي، والأمر في النهاية موازنة بين قوى

الانتكاس وقوى التعافي داخلي، لا تنهي إحداهما الأخرى من ضربة واحدة، إنما هي جولات وانتصار تدريجي»

يمكننا أن نستعيد مجدنا القديم ونعيد حيازة عداد التعافي أسرع عشر مرات من سرعتنا القديمة قبل الانتكاسة (الأولى)، يمكننا أن نسابق الزمن المتسرب ونعدو في التعافي أسرع من ذي قبل فقط إن صمدنا في تلك الفترة التالية للنكوص!

ولكننا نحتاج بهذا الصمود إلى جهدٍ أكبر عشر مرات في مواجهة الشره، ووعي أعظم عشر مرات لنتعامل مع دواعي المزيد من الانتكاس، وحضور ذهني أكثر يقظة بعشر مرات مما نمنحه في العادي ليمر يوم واحد دون عودة، فنحتاج إلى التركيز في برنامجنا الشخصي واللوذ بوسائل المساعدة وطقوس التعافي أكثر بعشر مرات من لجوئنا في الوقت السابق، ولهذا فقط كانت مكتسباته أربح لنا بعشر مرات من العادي!

الاغترار المتوهم

على المرء إذا أراد أن يعيش بشرف وكرامة.. أن يتمزق بقوة، وأن يصارع كل المثبِّطات.. فإذا أخطأ بدأ مرة أخرى، وكلما خسر عاود الكفاح من جديد، إن الخلود إلى الراحة إنما هو دناءة روحية.. وسقوط مدوٍّ»

ليو تولستوي

هناك قاعدة نود أن نعتبرها جميعًا: «**كلما ظننت أنك قد انتصرت واستتب لك التعافي.. فاعلم أنك حينها أقرب للانتكاس!**»

ففي طريق التعافي نحتاج إلى أن نتعلم أن أقرب مزالق الانتكاس هو ظننا بأننا قد تحررنا، وقد انتهى الأمر.

فبعد بضعة أيام من التعافي قد نجد أنفسنا نصاب بغرورٍ زائفٍ ويتسرب إلينا اعتقاد هش بأننا قد أفقنا وتعافينا وحان وقت المضي قدمًا، وكل شيء قد أصبح على ما يرام، ها قد تمكننا من التعافي وتشربته قلوبنا، فنضع عِدَّة الحرب، ونسقط تأهبنا، ونصرف حراسنا ونفتح أسوارنا الأمنية الصارمة التي أقمناها زمنًا.

نسميها (السحابة الوردية للتعافي) أو (شهر العسل)، وفيها يمنحنا الإدمان فسحة من مطالباته، ومستراحًا خبيثًا من

هجماته، وكأنه قد أطلق سراحنا. ولا يعود التعافي حينها مرهقًا كما اعتدناه بل يصير سلسًا، وميسرًا وكأننا لم نعد نشتهي أو نتلهف أو نرغب في عودة!

لذا لا نعجب حين نجد أنفسنا في لحظة ما نجازف بالتعرض، وندلف لمناطق الخطر مدرعين بشعور وهمي بالقوة، ومن ثمّ نسقط بسرعة كبيرة، فقد تنامى شعورنا الزائف بالسيطرة، ومع تناميه تتعالى مستويات كيمياء الاشتهاء فينا خلسة وببطء، وما هي سوى بضعة أيام حتى تغافلنا نفوسنا، وتصرعنا النوازع بالضربة القاضية التي لم نكد نستوعب من أين نبتت فينا وقد استقر لنا الطريق!

فنعلم أن طريق التعافي طويل، أو بالمعنى الأدق هو طريق لا ينتهي، ولن تضع أمراضنا وعصابنا أسلحتها قط، وتنصرف عنا، سامحين لنا بتلك الحياة (الطبيعية) التي نتوهمها!

ربما هي فكرة قاسية وحقيقة خشنة أننا لن نتمكن من أن نشتهي ونتعرض كما يتعرض سوانا، بسبب تلك الحساسية الخاصة لنا، وبسبب تلك البنية النفسية العميقة المتجذرة فينا، ولكن قبول تلك الحقيقة الخشنة واستيعابها وتركها لتنفذ دون مقاومة وتتخلل عقولنا، وتنصبغ بها سلوكياتنا هو أملنا الوحيد!

ليس الأمر بالغ الصعوبة كذلك، فالحقيقة أن معاناتنا تخفت

مع الوقت، وما كان يغلبنا بالأمس ويردينا ويسقطنا لم يعد يغلبنا بنفسه بمرور الوقت، ولكن ستبقى هناك حدود لا يمكننا تخطيها، ومواطن ليس من الحكمة أن نجازف بالتعرض لها، فإننا مدمنون، وذلك قدرنا، ورفض الصبيان وتشنج الأطفال العابث أمام الواقع والحقيقة لن ينفعنا، ولن يمنحنا سوى عكر المزاج، وعقلية الضحية ورثاء الذات

إننا جميعًا -وكأي شخص تم إخباره بأنه مصاب بمرض عضال لا يمكن الشفاء منه، ولكن يمكنه إدارته والتحكم فيه- نمر بما أسمته كيبلر روس نموذجًا من خمس مراحل للفقد والحداد ومواجهة المصائر المحتومة:

مرحلة الإنكار:

حين نردد (لا لسنا كذلك، لسنا مدمنين، إنما هي فقط بضعة من إرادة ونجاوز الأمر)

ومشكلتنا أننا نظل عالقين في هذه المرحلة طويلًا، ومواجهة حقيقة الإدمان أعنف من مواجهة حقيقة السرطان في كونه يبقينا هنا أكثر مما يمكن للسرطان أن يبقي صاحبه رافضًا الاعتراف بموته المحتوم.

ولكن القاع، والخسائر، وسلسلة المحاولات المتتالية منا للتوقف والتحكم تنتهي بنا مكومين جوار انتكاساتنا لنعترف

في النهاية، نعم، إننا مدمنون ولا أمل لنا في مقاربة تلك المساحات، وأملنا الوحيد في احترام محدوديتنا، واحترام طبيعة مرضنا، وتدشين نظام حياة جديد بالكامل يلائم مرضنا، تمامًا كما يغير مريض السكري نمط حياته بأسره احترامًا لمرضه إن أراد أن يصاحبه.

إن عُصابنا الإدماني جزء من أقدارنا، إما أن نرافقه باحترامٍ حَذِر، وإما أن نتعامى عن وجوده، ولكن مهما مر بنا من وقت فلن يمكننا البقاء في التعامي، فخسائرنا وهزائمنا المتتالية تتحدث عن نفسها بصخب لا يسعنا التغاضي عنه.

لذا نختصر الوقت، ونعترف بتلك الحقيقة القاسية، ونقبلها قبولًا ثوريًا، ثوريًا بحق؛ ثوريًا أمام طلباتنا الطفولية ومعاييرنا المثالية وتوقعاتنا وتوهماتنا بأننا مختلفون لا تنطبق علينا القواعد، لا ثوريًا ثورة حنق عابثة صبيانية بلا طائل أمام الحقيقة!

مرحلة الغضب:

فها نحن قد تقبلنا طبيعة مرضنا، واعترفنا بأننا مدمنون، وأن حياتنا لا يمكن أن تبقى هكذا، وأننا مضطرون تماشيًا مع تلك الوقائع أن نغير من نمط حياتنا بأسره لاحتواء محدوديتنا، وتقدير خصوصية مرضنا.

والآن نغضب، نغضب من هؤلاء الذين ساهموا في صناعة المرض، نغضب من آبائنا وأمهاتنا، نغضب ممن أساؤوا إلينا، ونغضب ممن ساهموا في صدماتنا وآلامنا التي صاغت دافعنا نحو التخدير، ونغضب من الصديق الأول الذي عرفنا على السلوك أو المادة الإدمانية، نغضب من صناع الإباحيات وإعلانات الطعام ومروجي المخدرات والعاهرات و(فاترينات) المحلات والمولات، بل ربما نغضب من السماء، بل ربما نغضب من الله!

نبدأ نرعد ونزبد، نلعن ونسب، تملؤنا ثورة حانقة (لماذا أنا)، تلك الثورة التي لا يوازنها إلا اعتبار حقيقتين:

1. أن نكمل الصورة الصادقة في لومها، بمسؤولياتنا، بأفعالنا، بحقيقة ما اقترفناه بحق أنفسنا والذي لا يقل أبدًا عما اقترفه الآخرون، وأن نحطم (شماعة) القدر التي نضع عليها كل خساراتنا، فنستوعب آلامنا، ونداوي صدماتنا، ولكن لا نتخذها مبررًا للبقاء في الجنون فنسمح لمن أساء لنا يومًا أن يسرق منا حياتنا مرتين.

إننا هنا الآن، وقد حدثت التشوهات، وحاولنا الهرب منها بالتسكين العابر بالإدمان، وربما استخدمنا هذه التشوهات في اقتراف الأذى في حق أنفسنا والآخرين. هذه التشوهات قد تفسر ما حدث ولكنها لا تبرره؛ لا تبرر جنوننا، فلم نزل

أحرارًا مختارين(48).

2. أن نعلم أن مرحلة الغضب الناقم على الأقدار هي مرحلة مؤقتة، حتمًا ستمر، ولن ينفعنا التجمد الطوعي فيها، وتربية الاستياء وتفريخ الحنق وتدجين الضغينة، وكل تلك الكراهية المتراكمة فينا والتي نستخدمها للتبرير ستسممنا إن بقيت أكثر من اللازم.

إن الغضب مرحلة مؤقتة، والاستياءات مشاعر مقبولة في أصلها، ولكنها كخُرَّاج قيح يتجمع تحت جلودنا إن تركناها دون مداواة، نعم يمكننا أن نتركه ليأخذ وقته في النضج، والتجمع، والتقيح، ونتحمل ألمه و(نقحه) وإزعاجه، ولكن لا يسعنا السماح له بأن يصاحبنا للأبد، لا يسعنا ترك قيحه يمتد ليفسد كل أنسجتنا ويحيلها مواتًا، لا بد في لحظة أن نتخذ قرارًا بأن نتركه يمضي، بأن نفتح له السبيل للعبور، للتسرب للخارج، ثم نسمح لأنفسنا أن نلتئم بدون قيحه.

مرحلة المساومة:

وهي مرحلة جديدة من الأوهام، المرحلة الأخطر لأننا قد نبدأ فيها في الجلوس مع الإدمان على مائدة التفاوض، نحاول أن نصل معه لحلولٍ وسطى!

وكأن الإنكار يعود على هيئة تحفظات كأن نقول:

(سأحتفظ ببعض الأفلام الإباحية على هاتفي، فقد تكلفت الكثير في تجميعها، ولكني لن أفتحها!)، (سأحتفظ برقم هاتفه لربما احتجته يومًا)، (بعد أن تمر تسعون يومًا سأعود لأشرب ولكن بشكل متزن)

وغيرها من الحلول الرمادية، والمحاولات العابثة لخداع مرضٍ هو الأكثر مكرًا؛ **مرحلة أنصاف الحلول، والمساحات الوسطى المائعة التي لم تنفعنا قط**، والتي غالبًا ما تُردِينا وتُفسِد تعافينا حتى بعد أن تفشل الإغراءات وأعراض الانسحاب في ذلك، فالانتكاس كثيرًا ما يبدأ بفكرة (مفاوضة وهمية) مع المرض!

مرحلة اليأس:

وفي تلك المرحلة نتقبل الحقيقتين الخشنتين (أننا مرضى، نحمل مرضًا خاصًا هو الإدمان، وأن التعافي له مقتضيات ويضطرنا لتغيير حياتي شامل) والحقيقة الثانية (أن أنصاف الحلول لن تنفعنا، وأن التعافي هو تغيير جذري بلا مهادنة ولا مساحات رمادية) أي إنه لا أمل لنا في (الاقتراب الحذر من سلوكنا القديم) أو (الممارسة المتزنة لجنون الأمس)، هذه هي النهاية، قد صار حتميًا أن نفارق إدماننا للأبد، وأن نودع سلوكنا القديم الذي صاحبناه زمنًا.

والآن، وكأننا نفقد حبيبًا أو نواري بأيدينا في التراب عزيزًا،

فننقلب خائري القوى، نشعر وكأننا اقتلعنا لتونا بضعة منا، وبترنا دون مخدر قطعة من أجسادنا، يتعالى داخلنا صوت عجيب **(أي شيء هذا الذي يمكن أن يمنحني المتعة الآن في غياب سلوكي القديم؟!)، (لن يمكنني أن أكون سعيدًا كما البشر، أنا معطوب وشائه، ولا أمل لي، نعم سأسير بطريق التعافي، ولكن ذلك هو آخر عهدي بالتمتع واللذة!)**

وتلك أيضًا مرحلة طبيعية مؤقتة عما قليل تزول، حين نبدأ في التعرف على محفزات جديدة للذة، ونبدأ في تكوين مسارات دماغية جديدة، ونستمتع بالحياة تحت مظلة التعافي.

ولكن تلك المرحلة الوسيطة بين (اضمحلال اللذة الإدمانية) و(نشوء لذات التعافي) هي مرحلة قاسية من اليأس والخواء وانعدام اللذة، والشعور بأنه لا شيء سيحركني مرة أخرى، وكأننا تحولنا إلى موات جامد، وركود لا يحفزه شيء(49).

وأخيرًا مرحلة القبول:

وهي تمثل قفزة جذرية في نمونا، والانطلاقة الصادقة لمسيرنا، وفيها نستيقن أننا نحمل مرضًا وأن هذا المرض سيصاحبنا، وأنه لنتمكن من إدارته سيكون علينا فعل بعض

الطقوس واجتناب بعض المساحات، ولكن لهذا الأمر جماله الخاص، فمرضنا وتعافينا جعلنا أكثر أصالة، وأكثر قربًا من أنفسنا ومن قوتنا العظمى، وجعلنا أكثر يقظة وانتباهًا لما له قيمة بحق في حياتنا، فوجود هذا المرض الساري تحت جلودنا لم يكن شرًّا كله، بل مزيجًا من الآلام والنعمة، ومزاوجة بين المعاناة والمعنى!

والآن دعونا نعود إلى فكرتنا الأولى، والتي قلنا فيها أن الاغترار بانتهاء الأمر واستتباب التعافي، وتمكننا منه لربما يطيح بنا، لذا حريٌّ بنا أن ندرك أين نحن الآن، وما الذي ينتظرنا مستقبلًا.

وتلك الفكرة الخادعة بأن التعافي هو مجرد تسعين يومًا من الامتناع ثم تعود إلى حياتك العادية؛ تلك الفكرة إنما هي جزء من إيهامات المرض. فلا وجود للعادية في قاموسنا، إنما تلك الأيام التسعون إنما هي للاستعداد لإجراء تغيير جذري بالحياة، وللتأقلم مع طبيعة عيش جديد بالكلية، بعد استخراج سُمِّية المخدر من أجسادنا، وبدء ترسيم مسارات جديدة وذبول المسارات القديمة.

يمكننا أن نسميها جولة اليقظة، تسعون يومًا من التأهب ورفع حالة الاستعداد القصوى وإعلان الطوارئ النفسية أمام أفكار السقوط الواضحة وألاعيب الانتكاس الملتوية ووطأة

أعراض الانسحاب ونداءات الاعتياد.

هي مرحلة من الممارسة التعافوية اليومية الشاقة، نتكلف فيها الدافعية عبر تذكير أنفسنا -سريعة التناسي- بالقاع والخسائر، واستحضار أهدافنا من التعافي بشكل يومي، ربما مقرونة بممارسة خالية من المتعة لطقوس التعافي، وربما تمارين التنفس والاسترخاء لتخفيف نوبات القلق، وربما تكلف الدعاء واستجلاب المدد الرباني.

لا رفاهية لنا، والغفلة رفاهية غير مكفولة لنا بتلك الأيام الأولى بالأخص، ولا وجود لوهم الخلاص السريع، ولا يحمل التعافي أزِقَّة واختصارات!

ومبدأ التعافي الأصيل يكمن في هذه الحالة من اليقظة الدائمة والمراقبة اللصيقة لأفعال الذات وخطراتها والخروج من السير الآلي وتقوية مكابح إيقاف الانخراط الأوتوماتيكي، والتحرر مما اعتدناه من الانجراف الاندفاعي، وتلك اليقظة لا تنبت أبدًا على أساس الثقة المطلقة والشعور بانتهاء الصراع!

قد نفرح بانتصاراتنا الصغيرة، ونحتفل بجولاتنا اليومية، لا بأس بذلك، ولكن على أساسٍ دائمٍ من وضعها في نصابها الصحيح؛ في رؤيتها كجولات مؤقتة لا تشي قط مهما طالت بشفاءٍ تامٍّ أو غيابٍ مستدامٍ لموجة اشتهاء وتلهف مستقبلًا

تقذفنا بها عقولنا فجأة في مواقيت الاستراحة والاغترار، وحينها ستتضح لنا هشاشة قوتنا المتوهمة وتنكشف لنا ثغرات دفاعاتنا المُخَوَّخَة.

لحظة غفلة وحيدة نغتر فيها بمدة، أو نتكئ فيها على إنجاز فتغيب فيها يقظتنا الكاملة، ونتهاون في طقوس تعافينا، واستمداد المدد من دائرة ثقتنا؛ لحظة واحدة نجازف فيها بمقامرة حمقاء من التهاون ببرنامجنا يمكنها أن تعيد تفعيل كل روابط الاعتياد والبرمجة الإدمانية المشوهة فينا، تمامًا كمريض مزمن يتهاون بدوائه لأنه كان مستقرًا بالأمس، فتصيبه وعكته المعتادة اليوم. **فانتصارات الأمس مع المرض لا تقينا هجمات اليوم.**

لقد أثبتت التجارب؛ تجاربنا، أن الانتكاس هاوية زلقة، على أعتابها جرفٍ منحدر من الاغترار ما أن نقربه حتى تنزلق أقدامنا في مقدماتها لتبتلعنا الهاوية ويصبح الخروج من مستنقعها صعبًا!

وكأن المرض هو القاعدة، وهجماته هي العادة، وسقطاتنا هي النتائج الطبيعية المترتبة على وجوده فينا، والتعافي استثناء للقاعدة، استثناء يغالب مسارات أمخاخنا. ويبقى الأصل هو تلك المسارات التي برمجنا عليها أدمغتنا طويلًا في مواقيت الإدمان النشط، دورة أفعال معينة ارتبطت

باللذة غذيناها لسنوات طوال حتى تيبست في تلك الحالة وصارت هي الأصل والطبيعة لنا!

ومن ثمّ فمسار التعافي هو حفر بطيء بصخور هذه المسارات المتصلبة، وإعادة نحت تدريجي لمسارات جديدة، ومسارات التعافي تلك ستبقى هشة (وطرية) لمدة طويلة، ستبقى استثنائية لا أصيلة لسنوات، وربما يمكنها أن تنهار في لحظة إن عرضناها لاختبارات لا تحتملها فيعيد الدماغ تشغيل المسارات القديمة التي اعتادها، وتشرب حفرياتها.

فلنحافظ على مساراتنا المخية الجديدة التي أنشأها التعافي من الاغترار، حتى تجف وتتصلب، وتتمكن من مقاومة الضغوط والهزات والصدمات، فهي كبقع إسمنتية لم تزل سائلة أو كشارع إسفلتي لم يزل ساخنًا سينطبع به كل سير، لا عطب في تصميمه ولا مشكلة في تكوينه، إنما فقط هو لم يزل لينًا طريًا يحتاج إلى بعض الوقت ليتحمل السير عليه دون أن تشوهه الأقدام والعجلات.

التعافي كمنسوجة صوفية أمضينا الوقت في غزلها، وسبكها. أما الاغترار ووهم السيطرة فيمثلان خيطي الابتداء والانتهاء اللذين إن جذبناهما مبكرًا قبل ربطهما لانقض الغزل من بعد قوة أنكاثًا.

كعِقدٍ قضينا العمر في ضم حباته ثم منحناه استهانة

مستهترة قبيل الربط فانفرط بلحظة مبعثَرًا!

لذا فلنتعلم هذه القاعدة: (متى شعرنا بتمام الانتصار وانتهاء الحرب، فإننا أقرب للسقوط)

فلنكن متأهبين دومًا فذلك قدَرُنا. وحتى وإن لم يظهر مرضُنا لفترة طويلة، لا نظنه أبدًا قد انسحب، فلربما يختبئ حتى نأمنه ليعود من أكثر الطرق تخفيًا!

التعافي

سألني أحدهم ذات مرة: لماذا تصرُّ دومًا على اتخاذ الطريق الشاق؟

فأجبته: لماذا تفترض أنني أرى طريقين؟

جِدّو كريشنامورتي

التعافي وصلٌ لما انقطع!

إذا حاولنا حبس أنفسنا داخل عقولنا،

في غرفة دافئة ومؤصدة علينا، فسنكف عن أن نوجد.

ليس لدينا بيت دافئ منعزل ومريح

فهذا الوجود المُلقى به على طريق مُعفَّر هو التعريف الحقيقي لما نكونه.

جان بول سارتر

ربما أهم الأفكار التي دار حولها هذا الكتاب أن الإدمان هو انفصال وقطيعة تواصل (قطيعة لغوية)؛ انفصال عن الذات، وانفصال عن الموضوع الداخلي، وانفصال عن الآخر الخارجي، وانفصال عن الواقع، وانفصال عن القوة العظمى/ الله.

لذا فالتعافي ليس سوى حالة من الاتصال بعد كل تلك الانقطاعات العنيفة التي أورثتنا الإدمان، وعمّقها الإدمان فينا.

إعادة الاتصال بالذات:

الإدمان يقوم على هذا الحوار الداخلي المشوه، القائم على

جلد الذات، ودوام تأنيبها، والقسوة مع النفس، ومحاكاة اللغة الخشنة التي أورثتنا إياها الإساءات، وتشوهات التربية، فنعامل أنفسنا كما يُعامَل السُّراق وقطاع الطرق في بقعٍ همجية، لا نغفر لأنفسنا خطأ ولا نمنحها عذرًا ولا نصبر على معدلات نموها.

لذا كان التعافي يقوم على الاعتناء بالذات -ولو تكلُّفًا في البدايات- ومعاملة النفس معاملة أكثر رقة، واستخدام حوار داخلي أكثر رحمة وتعاطفًا.

يقول أحدنا:

«كنت في أيام الإدمان النشط لا أستخدم مع نفسي بحواري الداخلي إلا أبشع الألفاظ، (تحرك يا غبي)، (ستبقى دومًا فاشلًا تخرب كل شيء)، (أنا شخص سيّئ)، (أنا ما استاهلش).

وفي بداية التعافي وجدت صعوبة في أن أستخدم لغة مختلفة، كان موجهي يمسكني متلبسًا وأنا أسب نفسي وأجلدها بعد كل خطأ أو زلة، ودائمًا كان اقتراحه أن أعاملها برحمة، وأمد يدي الناعمة وأوجهها ناحية نفسي بدلًا من الخشونة اللفظية تلك، وكان يلفت انتباهي إلى كوني أعيد استخدام الألفاظ نفسها اللي تم استخدامها تجاهي في طفولتي، وكأن الذي آلمني طفلًا وكنت أرفضه،

أنا اليوم أتبناه وأوجهه لذاتي.

وبمرور الوقت بدأت أتبنى خطابًا جديدًا مع نفسي يقوم على الاحترام. قررت أن أحدث نفسي كما أكلم موجهي، بكامل الاحترام والتقدير. وجدت صعوبة في البداية طبعًا، ولكني كنت أعود كلما استخدمت الطريقة الخشنة لأغيرها، وأتكلم مع نفسي باحترام ولطف أكثر، ومع الوقت أصبحت هذه هي طريقتي مع نفسي. والغريب أنها جعلتني أقل قلقًا، وأكثر راحة وثقة، وتعاملي مع أخطائي وحتى انتكاساتي قد صار أكثر حكمة.. أصبحت مرتاحًا معي!»

لقد اقترح يومًا أحد قدامى المتعافين فكرة لطيفة مفادها: **«فلنبدأ في محادثة أنفسنا كما نحادث صديقًا مراهقًا حساسًا يهمنا أمره، ننصح ذواتنا بمثل هذا اللطف، ونوجهها برقة، نبتسم لمرآنا، ونعامل ذواتنا بدفء»**

وهنا قد ينتابنا شك شائع: **«ولكننا نخشى إن عاملنا أنفسنا بلطف، وتوقفنا عن جلد ذواتنا أن تتميع أخلاقنا، وتنحل عرى قيمنا، ونميل للدعة والتراخي والسكون، فنفسد أكثر، وتزداد انتكاساتنا، ونتصالح مع الضياع»!**

وليس أبلغ رد على شكوكنا تلك إلا تأملنا لتجربتنا الطويلة، فنسأل أنفسنا: وهل أفادنا جلد الذات؟ وهل ساعدنا

التوبيخ؟ هل قام التأنيب الذاتي اللاذع بحمايتنا من معاودة الانتكاس؟ هل كان ذلك التوجه الذي تبنيناه طويلًا فعالًا بحق كما نتوهم؟! أليس علينا الآن بعدما ثبت لنا عبث هذا التوجه وعدم فاعليته أن نبحث عن طريقة أخرى، حتى لو بدت لنا غريبة في البداية؟

ولماذا يبدو لنا اللطف مع الذات خطيرًا لهذه الدرجة؟ لماذا نتمسك بالقسوة وكأنها صمام أمان من الفساد؟

ربما لأن هذا ما تبناه أهلونا ومجتمعنا قديمًا، فتشربناه؛ تلك الفكرة «**الخوف من اللطف لئلا يفسد الأبناء**» واعتبار المعاملة التي تحترم الأطفال نوع من التدليل المدمر، والشعور بالخطر من تلبية الاحتياجات.

إننا نحيا في مجتمعات مصدومة، تتوارث الصدمات جيلًا وراء جيل، وموروث الصدمة يهددنا ويوهمنا بأن «اللطف مدمر، ويُميّع الأجيال» ويحذرنا دومًا «يجب أن نعامل أطفالنا بخشونة تؤهلهم لتحمل الحياة البغيضة التي صدمتنا قبلهم»

وهكذا نتبنى كأطفال ذلك التوجه، فلا نعامل به أطفالنا فحسب، بل يمتد ليصبح صوتنا الداخلي الذي نعامل به أنفسنا، ولسان حالنا: «**إن لم أقسُ على ذاتي لن أذاكر**»، «**إن لم أضغط نفسي لن أقوم بالعمل**»، «**إن لم أعنفها**

ستتراخى، إن لم أخيفها ستسقط في الخطايا».

أصبحنا نتبنى خطاب (الذنب والتخويف) لأنه أيسر، أو بمعنى أكثر جرأة «لأنه أرخص»، أرخص من الإقناع والمداولة والحوار، أيسر من اللطف والتفهم، أبسط من بذل الجهد في تفهم منطلقات فعل الآخر؛ الآخر المُخَاطَب الذي ليس في هذه الحالة سوى الذات نفسها!

بتنا نرى الجلد أيسر من التعاطف، والتأنيب أقل كلفة من التفهم، والقسوة أخف جهدًا من الإحسان.

ولكن لنكن منصفين، لقد ساعدتنا هذه الطرق كثيرًا قديمًا، نعم، ساعدنا صب الضغوط والقسوة على الذات، ودوام التأنيب، ساعدتنا في دراستنا حينًا، وفي قيامنا بشعائرنا ونُسكنا الدينية، وربما ساعدتنا في القيام بمسؤوليتنا في مواقيت العمل، ولكنها الآن فقدت فاعليتها، لم تعد ناجعة، لم تستطع حمايتنا من الانتكاس، ولم تؤهلنا للتعامل مع الإدمان، وإنما فقط أورثتنا الخزي والشلل النفسي، لذا صار تمسكنا بها عبثًا، ولجوؤنا إليها هدرًا بلا جدوى، وارتماؤنا فيها -كملاذٍ للحماية- وهمًا بلا طائل، وصار لزامًا علينا أن نبحث عن بديل، عن لغة مغايرة ترأب الصدع بيننا وبين ذواتنا.

والتعافي يعلمنا مسامحة أنفسنا، ويعرفنا على فاعلية

مصالحة الذات وملاطفتها، ربما ننزعج قليلًا حين نخرج من التأنيب والجلد الذاتي الذي بات يمثل لنا (منطقة الراحة). ويا لها من مفارقة حين يكون الألم هو منطقة راحتنا، لذا ننزعج في البدء إن خرجنا عنه، وكأننا نغترب خارج بقاع التأنيب، وربما تضطرب حياتنا قليلًا والصوت داخلنا يتصاعد ويشكك ويخيفنا ليعيدنا للتأنيب «انظر إلى نفسك، لقد صرت تستمرئ الانتكاس، وصار السقوط عاديًّا، لقد أسقطت أحزمة الأمان التي كانت تحميك مما هو أكثر».

ولكننا صرنا نعلم أن هذا الأمر طبيعيٌّ وأن سقوط القيود الدامية القديمة قد يربك حركة يدينا قليلًا، ولكننا عما قليل نعتاد تلك الحرية الداخلية، ونتبنى نوعًا جديدًا من المسؤولية القِيَمِيَّة القائمة على الاختيار.

يكمل صديقنا الذي تحدث سابقًا ليقول:

«كانت الزمالة في وعودها تقول (سوف نتعرف على حرية جديدة)، وبالفعل هذا ما تذوقت، إنني قد صرت أفعل الفعل بحرية، وأتوقف عن الفعل بحرية.

لم أعد أتوقف فقط لأنني خائف، وقد كانت أصوات التأنيب داخلي بلا ثمرة حقيقية سوى الألم، فالإدمان مستمر والجنون لا يتوقف. وإنما الآن قد صرت أتوقف عن أفعال معينة لأنني صرت أحب نفسي حبًّا صحيًّا، فأستنكر

أحيانًا أن أضعها بموضع يقلل منها أو يبخسها مقامها، أصبحت أتبنى القيم انطلاقًا من تقدير الذات ومحبة النفس واحترامها، لا انطلاقًا من خوف صنم القانون الجواني القاسي الذي كنت أحطمه كل حين وأعود لأبكي أمامه!»

إعادة الاتصال بالآخر:

الإدمان هو فشل لغوي، لغة تواصل قد أجهضت في مهدها فتحول الحكي إلى لغة أخرى، نحو آخر ليس بآخر، نحو سلوك أو مادة، قدمت لنا احتواءً لم يمنحنا إياه سواها.

كان الإدمان حكينا الصامت، شكوانا المكتومة من صدمة، نبث غضبنا واستياءنا، جوعنا وحرماننا وخيباتنا بشكل صامت، بلا حديث منطوق، فقط عبر سلوك تنفيسي.

لذا فكل تعافٍ لا يتضمن التنفيس محكوم بالفشل، مصيره الموت، ومآله التراجع. فالتعافي هو إيجاد لغة بديلة عن تانك اللغتين؛ لغة الألم الموءودة في مهدها، ولغة الإدمان التنفيسية المعطوبة التي تزيدنا لوعة.

التعافي هو فعل تواصل لتلك الذات المأسورة بين جنباتنا، الذات المُكمّمة التي تم إخراسها قسرًا، ثم تمادينا في إخراسها طوعًا عبر تعليمها لغة إشارة رمزية حمقاء تمثلت

في الإدمان!

الإدمان كان معجمنا الوحيد حين تسربت منا دلالات الكلمات تحت الإساءات والصدمات، ولكنه كان معجمًا فقيرًا، ولغة ميتة ومميتة، لم يفهمها أحد حتى متحدثيها أنفسهم، لذا كان التعافي هو استعادة اللغة وامتلاك دوالنا ومعجمنا، وإطلاق معانينا نحو الآخر، ومن هنا وُلِدت (المشاركة).

المشاركة هي المفهوم المشترك لدى نظم التعافي وبرامجه، ولدى الزمالات، ومجموعات المساندة، **أن تطلق ما لديك وتعلنه في نور شخص آخر، لا يحاكمك ولا يدينك،** إنما يتقبلك ويتفهمك لأنه إما مر بمثل ما تمر به أو اشترك معك في كثير مما انطلقت منه!

في التعافي نبدأ في **تكوين (دائرة الثقة)** ممثلة في معالج، أو مشير، أو موجه، أو رفيق تعافٍ، أو مجموعة علاجية، أو مجموعة مساندة، أو زملاء بمجموعتنا الأصلية بزمالة، أو صديق متفهم، أو ربما شريك/ حبيب متقبل. ثم نبدأ في مشاركته/هم عالمنا الداخلي، دون تزيين أو تلطيف أو تعديلات، بلا تلاعب أو مراوغة، بلا ألاعيب لإثارة التعاطف أو لكسب المواقف، إنما نمارس فعلًا تواصليًا أمينًا، ننفتح فيه على الآخر، ونجازف بالحميمية الحقيقية، ونلتحم معه وجوديًا ونقتسم معه حيرتنا وهواجسنا ونوازعنا.

نهرع نحو الآخر في مواقيت نداءات الاشتهاء ونزعات الانتكاس، لا اعتمادًا عليه، ولا سعيًا لينقذنا أحد، ولكن محاولة منّا أن نخفف سطوة الفكرة الملحة علينا عبر إخراجها للنور، وطرحها في الخارج، ومشاهدتها من علٍ، استئناسًا بوجود آخر يتفهم ما نمر به، فنخرج من عزلتنا، ونتلمس الطريق نحو المساعدة.

قد علمتنا تجاربنا أنّ إخراج أفكارنا لنور شخص آخر يسهم في تهوين إلحاحاتها، ويمسح دنس الخزي الملتصق بها، ويمكننا من تبيُّن زيف وعودها.

يتحقق التعافي حين نتحقق نحن في الحميمية، حين نتمكن من مشاركة أحدهم كامل حقيقتنا؛ ببهائنا وهرائنا معًا! وكلما اقتربنا أكثر من تحقق تلك الحميمية الصادقة، والحضور الأمين، والتواصل بشفافية وأصالة مع آخر، كلما اقتربنا من التعافي أكثر وتناقصت الحاجة داخلنا لاستخدام تلك اللغة المختلة؛ لغة السلوك الإدماني.

لذا كانت القاعدة: «**لا أحد يتعافى وحيدًا**»، **والتعافي الفردي هو الوهم الأكثر شيوعًا لدى المدمنين!**

إعادة الاتصال بالواقع (قبول الحياة بشروطها):

قد استخدمنا الإدمان للانفصال عن الحياة بصعوباتها،

وقام الإدمان بتعميق الفجوة بيننا وبين الحياة، فأصبحنا مغتربين، ومنعزلين داخليًا. لم نفطن إلى أننا رفضنا الحياة كما رفضتنا، رفضنا كل كدرٍ فيها، وأبينا أن نقبل وجود المنغصات منها، وكأن جزءًا منّا أراد أن تبقى الحياة مثالية، أن تتحقق منها نسخة طفولية مرفهة خالية من الألم.

كانت توقعاتنا بخلوّ الحياة من الألم هي ما صعبت علينا التعامل مع الألم ومواكبته، كان ذلك الاعتقاد خفيًا فينا، فلم ندركه، رفضنا أن نعترف أننا نريد حياة خالية من الأوجاع، وأننا نحمل هذا الاعتقاد الخرافي بإمكان تحققها، وأن إدماننا كان صرخة اعتراض طفولية على غياب هذا الفردوس الموهوم.

لذا علّمنا التعافي أن نقبل الحياة بشروطها لا بشروطنا، وأن نتخلى عن توقعاتنا منها وأحكامنا عليها، أن نبدأ في معاملتها بنوع من (القبول الجذري)، في قفزة ثورية من القبول.

يعلمنا التعافي أن (الألم حتمي، أما المعاناة فهي اختيار)، فالألم جزء من نسيج الحياة، متأصل في عمقها، يتخلل جذورها، ويتشعب ليصل إلى أبعد مسافاتها، لا مفر من أن يمسنا الألم، لا انفكاك لنا عنه، لذا يجدر بنا مصاحبته، وحسن مرافقته، وإعادة قراءته بعدسة القبول.

فلا أحد يمكنه أن يحيا بمعزل تام عن الألم، ولا يمكن أن تمر أيامنا دون زياراته الثقيلة.

أما المعاناة فهي اختيار:

- في اختيار تبني اعتقاد ما قبل نزول الأوجاع، أن يتوقع غياب الألم، وعدم حلول الكدر، واحتمال استبقاء الوفرة وديمومة الرغد.

- وتكمن المعاناة أيضًا في الطريقة التي نرى بها الألم والمكدرات، فنزيح عن الصورة كل جمال موازٍ. أن نتشنج في مواجهته، ونتأفف لنزوله بنا ونمنع أنفسنا عن استلهام حكمته المبهمة، ونحرم ذواتنا من أن ننمو من خلال الألم.

هذا هو ما يحيل الألم إلى معاناة، وحماقة هي تلك المعاناة المجانية!

إعادة الاتصال بالقوة العظمى(50):

إن انفصالنا عن القوة العظمى ممثلة في الله كان عميقًا وذا مستويات مختلفة:

1. الانفصال بغياب العلاقة الحميمة والروحانية الناضجة مع الله: فكانت علاقتنا به تقوم على انفعالية مراهقة ورؤية ضحلة، فيتأثر شعورنا بالقرب والبعد عنه بمقدار البكاء وغلبة

الدموع فقط، ونستحضره في مواقيت الامتحانات والأزمات فحسب، ونعامله كأطفال مدللين يطلبون منه أن ينفذ لهم أمانيهم، فنضع التصورات ونرفعها ونطالبه بتطبيقها في حياتنا، فكانت روحانيتنا معطوبة بقدر عطبنا.

2. الانفصال بتشوه التصور والتمثيل النفسي لله داخلنا(51): فقد استمددنا تمثيلنا النفسي لله وتصورنا النفساني عنه من علاقاتنا بمصادر السلطة الأولى، فاشتركنا في العقائد، وآمنا بالأديان نفسها، ولكننا حملنا تمثيلات نفسية مختلفة للغاية، كلنا يعبد الله ولكن ليس كلنا يستشعر المشاعر نفسها تجاهه، أو يتصوره نفسيًّا كما يستشعره من يجاوره في مصلاه!

- فبعضنا قد حمل تمثيل (الإله المعاقب)(52): وهو نموذج أبوي شديد الصرامة، يمثل القانون الخشن، والتشريعات القاسية، غضوب، حانق(53)، سريع الانفعال، نتخيله يبادر بالعقوبة، ولا تتناسب عقوبته مع جرمنا، فيتصيد لنا الأخطاء، ويسارعنا بنفثات الجحيم، يحمل في أوهامنا سوطه ويسير بين الغيمات يبحث عن مخطئ ما، ويحيل حياتنا عذابات بفعل آثامنا وكأنه في حقيقة الأمر يبغضنا!

ولسان حالنا: «أنا محكوم بالعقاب، أنا مدان ينتظر نفاذ الحكم، أنا ملعون بالعذاب السرمدي، مطارد بالهلاك، محملٌ بصنوف الآثام التي لا محالة ستلحقني مغبتها، وتدركني عقوبتها»

- وبعضنا قد حمل تصور (الإله الغائب): وهو نموذج الرزاق المنفصل، كالأب المسافر بعيدًا، يعمل من أجل توفير النقود لكنه لا يكترث بما هو أكثر، وهكذا يرى بعضنا الله في قرارته حتى لو حمل معتقدًا مغايرًا نقيًا وبلا دَخَنٍ، فهو يراه لا يكترث لأمره، ولا يعبأ في الحقيقة لوجوده، قد يوفر الرزق ويطالبنا ببعض العبادات، ويجيب بعض الدعوات كتمنيات الألعاب في أعياد الميلاد ولا شيء أكثر، وكأن عالمنا أكثر تفاهة من اعتباره ونظره، تمامًا كأبينا قديمًا، مشغول بنفسه ومشكلاته وأعماله، أما عالمنا الطفولي فهو تافه، ذرة غبار لا يؤبَه لها، وجودنا مجانيّ وهمومنا زائدة عن الحاجة.

ولسان حالنا: «أنا هنا وحدي، لا أحد يهتم لأمري، أنا وحيد، وملقى هنا في الكون مثل كَمٍّ مهمل بلا قيمة»

- وبعضنا قد حمل تصور (الإله المثالي): كمفتش إداري يسير في الساحات يتيقن من أن كل شيء يسير على ما يرام وتبعًا للمواصفات القياسية، الإله المعياري الذي يطالبنا بمعايير عالية صعب للغاية أن نرتقي إليها، ويُقرّب

من يصلون إليها ويحبهم، أما أولئك المقصرون الناقصون فيلفظهم حتى يصلوا إلى استيفاء المعايير الكمالية!

وكأنه في أوهامنا يحمل موازين و(مازورة قياس)، يقوم بمعايرة كل أفعالنا بناء على معايير الكفاءة المثالية التي وضعها.

يشعر كل منا في قرارته: «أنا مقصر دومًا في حق الله، لست مؤهلًا لنظره، لست مستحقًا لمحبته، لا مكان لي في عنايته، إنما يعتني لأمري فقط لقيامه بالعالم وأنا جزء من العالم لا أكثر، لا شيء خاص بيننا، لست مفضلًا في عينيه، لست مرئيًا، لأنني لست جيدًا بما يكفي»

كل تلك التصورات النفسية المشوهة عن الله قد فصلتنا عنه، ووحده التعافي أعادنا للاتصال الحقيقي معه، فاكتشفنا بعد سنوات طوال أننا كنا بعيدين ومنفصلين وتائهين عن مصدر الوجود رغم توهمنا صدق اعتقادنا، وانتمائنا للحق والحقيقة.

ووحده التعافي قد منحنا تنقية حقيقية لتمثيلاتنا النفسية عن القوة العظمى، فأنقذ التعافي صورة الله في داخلنا مما لحق بها من تشوهات مصادر السلطة في حياتنا، وسحجات الإساءات وتلويناتها لرؤيتنا.

أصبحنا نؤمن بإله محب ومعتنٍ، نتصل به اتصالًا شخصيًا حميمًا، ونرتبط به ارتباطًا لا يتأثر بأمزجتنا، نستيقن بمحبته الثابتة وقبوله المستدام لصنيعته التي هي نحن، وتفهمه لما نمر به، نتلمس صوته في حياتنا، ونستلهم إشاراته في توجهاتنا، ونستشعر معيته وحضوره حتى في أحلك لحظات حيرتنا وشططنا.

ذابت الغربة حين سكن واستقر موضع الله في قلوبنا الله كقوة عظمى محبة ومعتنية، وتبددت أوهام الخوف والقسوة الغاشمة، وزالت مشاعر الخزي وعدم الاستحقاق، ولم نعد أولئك الهائمين، المهمَلين على هامش الوجود الذي يحابي أولئك الجيدين فقط!

التعافي كتجربة روحية

إن الله لا يمكن أن يمنحنا السعادة والسلام بمعزلٍ عنه،

ليس بُخلًا منه، حاشاه،

وإنما لأنه ليس ثمة شيء كهذا في الوجود،

فالعلاقة بالله والسلام النفسي بلا انفكاك.

سي. اس. لويس

تأسيس فهم روحانية التعافي(54)
(مبدأ التسليم)

إنني سيءٌ كأسوئهم

ولكن حمدًا لله، فأنا جيدٌ كأفضلهم أيضًا.

والت وايتمان

التكرار مهم للتعافي، فنحن ننسى، وذاكرتنا المعطوبة تذكرنا باللذة وتنسينا الخيبة، لذا فلنعد لترتيب القواعد ونختصر رحلتنا مع تأسيس فهم الإدمان ومن ثمّ نقوم بقراءتها في ضوء المساحة الروحية من التعافي.

الإدمان يتكون من عنصرين أساسيين:

1. الحساسية الجسدية والنفسية تجاه مغير للحالة النفسية وهو ما يجعل المدمن أكثر قابلية للإدمان من غيره. وتلك الحساسية والاستجابة المختلفة لدينا هي ما تنشئ ظاهرة (اللهفة)؛ والتي هي متسلسلة الأحداث والأفكار والمشاعر التي تصيبنا متى وُجد المثير أو الرابط الشرطي. وما أسميناه (الكأس الأولى)، والتي نفقد بعدها السيطرة ونبدأ في الانغماس في نوبة سكر مفرطة رغم كل الوعود التي قطعناها على أنفسنا بألا نعود.

وهو ما يفضي لحالة العجز التي تصيبنا (بعد الرشفة الأولى) والتي تدفعنا نحو المزيد، ولا يمكننا حينها أن نشبع!

الحساسية هي مرتكز اللهفة، واللهفة هي سبب عدم القدرة على السيطرة والتحكم بعد التعرض للكأس الأولى.

2. والخصيصة الثانية هي الاستحواذ الذهني:

والاستحواذ هو ذلك الصوت الذهني الذي لا يكف عن طلب المخدر أو مغير الحالة النفسية، هو **(القرد اللي بيتنطط داخل دماغي)** كما يُعبَر عن ذلك، يصرخ في أذهاننا دومًا (اضرب.. اضرب)؛ الأمر الذي يحتل كافة مكبرات الصوت داخل عقولنا، ويحشد كافة طاقاتنا من أجل توفير مغير حالتنا النفسية وادخار ما يكفي من المخزون المستقبلي منه!

هو الصوت الذي يجعل مدمن الطعام تتمحور خارطة تحركاته حول المطاعم لا محطات المترو، ومدمن العلاقات تدور ذاكرته المكانية حول الطرق التي حملته بقصص الهوى!

ودور الاستحواذ الدماغي أن يجعلنا بإلحاحه نلتقط الجرعة الأولى بعد التوقف، فالاستحواذ الذهني هو ما يجعلنا عاجزين أمام الامتناع عن التقاط الكأس الأولى ومن بعدها تتلقف اللهفة الدفة وتوجهها، وتجعلنا عاجزين عن التوقف بعد الكأس الأولى.

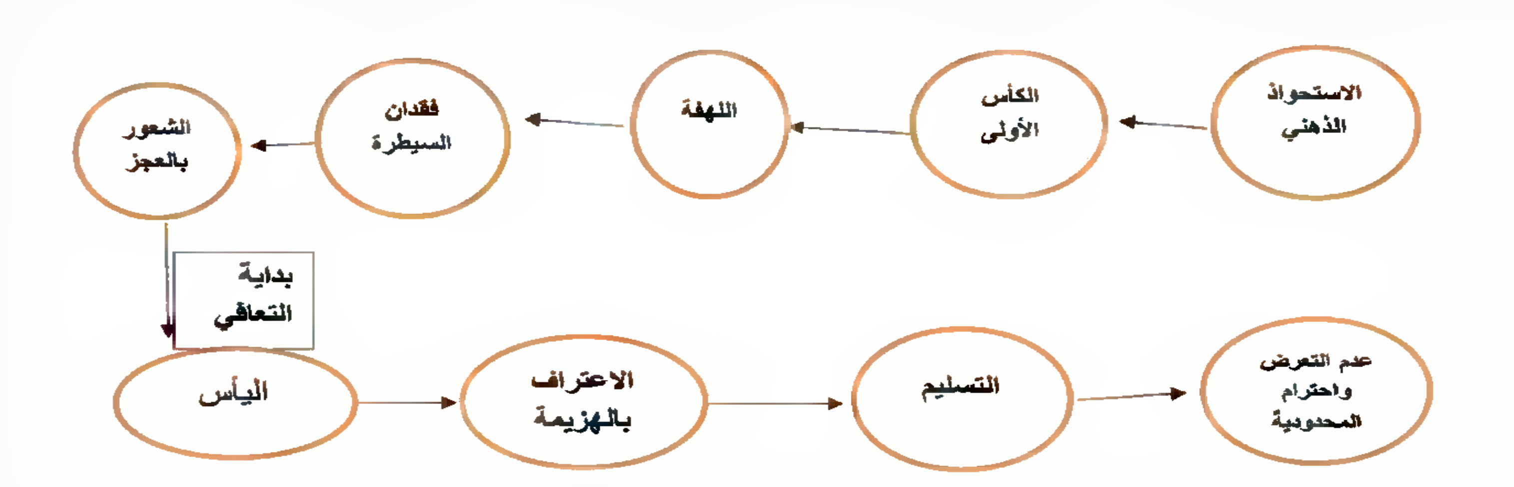
الاستحواذ يُسلِمنا للكأس الأولى واللهفة تجعلنا نستسلم بعده!

لذا فنحن عاجزون بالكلية؛ عاجزون عن عدم التقاط الجرعة الأولى، وعاجزون إن التقطناها أن نتوقف!

والاعتراف بالعجز يورثنا اليأس؛ اليأس الذي هو منصة التعافي ومرتكزه ومنطلقه الأكبر.

هذا اليأس هو ما يؤهلنا إلى حقيقة أن طريقنا لا يمكن أن يلتقي ثانية مع طريق الإدمان، وأن التعافي هو تلك القطيعة بين مسارنا وبين كل ما له علاقة بالسلوك الإدماني.

هذا اليأس يفضي بدوره إلى خطوة التعافي الأكثر حيوية ومفصلية، وفي الوقت نفسه الأكثر غموضًا؛ **(التسليم).**



وإنه ينتج عما ذكرناه حتى اللحظة حقيقة عدم قدرتنا على التعرض للمادة أو ما يمكن أن يذكرنا بها (المحفزات):

- فمدمن الإباحيات إن أراد التعافي سيبقى لا يستطيع التعرض - وبالأخص في بدايات التعافي- لمثير جنسي مرئي ظانًّا أن بإمكانه التحكم (والهندلة).

- ومدمن العلاقات ليس بإمكانه أن يشرب فنجانًا من القهوة مع رفيق غير شريكه ظانًّا أن بإمكانه أن يمارس علاقة راقية مفعمة بالحدود.

- ومدمن المخدرات لن يتمكن أن يخفف الجرعة ويستمتع بشرب القليل.

وهكذا لن يمكننا يومًا أن نمارس البعض من سلوكنا الإدماني أو مقدماته كما يمارسه الأشخاص الطبيعيون، فالناس في الغرب قد يشربون الخمر بشكل اجتماعي في العطلات كأسًا أو كأسين، ولكن لن يتمكن مدمن الخمر من مشاركتهم مثل ذلك عمرًا، لن يتمكن من التقاطِ كأسٍ أو كأسين والتوقف هاهنا، والناس قد يدخلون علاقات صداقة (صحية) بين الجنسين، ولكن مدمن العلاقات لن يستطيع أن يفعلها، الناس ربما يدلفون بدافع الفضول إلى صورة ما شكلت فضيحة، ولكن مدمن الإباحيات ستجرفه تلك الصورة العابرة نحو قاعه القديم!

المسلسل المصري الاستثنائي «تحت السيطرة» قد يعد واحدًا من أفضل الأعمال الدرامية التي تناولت الإدمان

ومساراته والسلوكات القهرية، يحمل أحد مشاهده (علي الروبي) الذي يظهر يائسًا تمامًا، يتساءل في استنكار موجع ذلك السؤال الأبدي الملازم لكل مدمن: «هو فيه تبطيل!!»

ربما من لا يعرف الإدمان، لا يمكنه أن يتصور ما يدور في عقل المدمن بلحظة اليأس تلك، قد يجيبه السطحي بيسر مستفز «طبعًا فيه تبطيل، لو عندك إرادة»، تبًّا إنها الإرادة مرة أخرى، سوط الجلد المتكرر.

بالطبع ليست تلك هي الإجابة، إن (علي) في المشهد يمثل كل مدمن، لديه كل الرغبة الحقيقية في التبطيل، رغبة محترقة أن يتوقف، بل ربما هو مستعد أن يستأصل جزءًا من جسده إن كان بتره يعني بتر هذا الهوس منه، ولكنه أسير ممسوك، لا يستطيع فكاكًا.

آلاف الوعود، الضحايا، الخسائر، ولكنه محتل بمستعمر يتشبث بكامل دماغه فلا يستطيع التوقف. يظن البعض أنه فقط لم يضع قرار التبطيل موضع التنفيذ، ولا يدركون أنه ربما كل مرة يمارس فيها إدمانه تكون هي آخر مرة ويندم وينتحب ويقرر ويعد وينوي ويحاول. ولكنه يعود!

لقد نفدت منا الحيل والمحاولات للتوقف، ولكننا لم نستطع، لم يعد الأمر ممتعًا، حتى لذته نفسها قد زالت!

بعضنا قد جرب الانعزال، السفر، الهرب، تغيير المحيط، وبعضنا قد جرب الدين، الصيام، الصلاة، الاعتكاف، بل ربما تغيير مذهبه، وبعضنا قد وصل إلى تجربة الإلحاد وانزلق للاستسلام واللاأخلاقية وتشرب بالعبثية والعدمية محاولًا تخفيف الشعور بالذنب والتوهة!

وبعضنا قد فكر في الانتحار، ظانًّا أن الموت هو الشيء الوحيد الذي بإمكانه أن يخرس هذا الهاجس داخلنا.

وبعضنا قرر في نوبة يائسة أن يكون نباتيًّا، وقد جربنا الرياضة، وجربنا الطب والأدوية، وجربنا العطارة والوصفات العشبية، وجربنا الزواج، وبعضنا قد جرب الطلاق وإعادة الحياة لموضع البداية، وجربنا العمل وكذلك تغيير العمل، وبعضنا قد جرب الكتب والدورات التدريبية، بل جربنا الرقى والعلاجات الروحانية؛ فشربنا ماءً مقروءًا عليه، واغتسلنا به، وتمرغنا بالحنوط، وارتدينا الطلاسم والحجب، وتلونا الأدعية والتعاويذ، وجربنا جلسات طرد الشياطين والجن والمس، وجربنا حل الربط وفك السحر والأعمال.

فقد كنا يائسين تمامًا، حتى أننا لم نترك بابًا لم نطرقه مهما بدا لنا جنونه، فكل جنون هو أهون من ذلك الجنون الذي كنا نمارسه، أو بمعنى أدق (الجنون الذي يستعملنا، ويمارس وجوده عبرنا).

كل شيء نجربه كنا نراهن عليه لبعض الوقت، فنحتسي بعض الأمل وراء وعدٍ لأحدهم أن بإمكانه أن يفك هذا الاستحواذ.

قد كذبنا كثيرًا وادّعينا طويلًا أننا توقفنا لكيلا نخذل الأمل في عيون أولئك الذين بقوا بالجوار لمساعدتنا واستنفدوا كافة طاقاتهم في دعمنا، لم نكن نود أن نحبطهم، فابتلعنا يأسنا وأخفينا انتكاساتنا وتظاهرنا أن كل شيء على ما يرام، لكن الأيام تكشف تظاهرنا، وتفضح أسرارنا.

بل جربنا الاعتراف لأولئك الذين لم يجل بخاطرهم يومًا أننا مدمنون!

وكانت تلك المفاجأة في عيونهم تؤلمنا أكثر حين تكشف لنا الفجوة بين ما يراه الآخرون وبين حقيقتنا، فجربنا الصمت، وحوصرنا أكثر وأكثر داخل ذواتنا، وكنا ونحن ننعزل عنهم داخلنا.. إنما ننعزل عن أنفسنا أكثر.

لقد جربنا كل شيء، وتيقنا بتجربتنا تلك أنه لم يفدنا أي شيء، لأن كل ذلك قد نبت من محاولتنا الذاتية للإدارة!

وصوت الإدمان داخلنا يستغل اليأس أكثر (إن كانت نهايتها الموت فقط، فلتأخذ الآن جرعة جديدة، فلا شيء سيتغير، لا يمكن للأمور أن تصبح أسوأ).

ولكن قاع الخسارات الذي ظننا أنا وصلنا إلى مداه الأقصى كان يفاجئنا بعمقٍ جديد ومستوى أعنف.

كانت كل الأشياء البسيطة التي يمارسها الأشخاص الطبيعيون ثقيلة للغاية علينا دون جرعة جديدة. قد كنا نمارس إدماننا فقط لنتمكن من مواصلة العيش، ونتعاطى لكي نقدر على الوقوف والتنفس، ونتنفس لنواصل ممارسة إدماننا!

ونقطة اليأس تلك هي التي حملت لنا بعض أهم مبادئ التعافي، (الاعتراف بالعجز) فعلمنا حينها أن أنصاف الحلول لن تنفعنا، وتلك المساحة الرمادية لا تليق بنا، وأنه لا يمكننا مقارنة أنفسنا بما يفعله الناس.

فقطعنا الهراء وقبلنا قصورنا وتكويننا وأبعاد مرضنا، وكففنا عن الاستخفاف بالتعرض، صنعنا سورنا الأمني الذي يمنع دخول المحفزات، وتوقفنا عن تصور أن بإمكاننا التقاط الكأس الأولى دون أن نتورط!

وكان هذا حلًّا للنصف الأول؛ الحساسية الجسدية، ككل من يحمل حساسية من شيء ما يُنصح دومًا بعدم التعرض له!

ولكن ماذا عن عجزنا أصلًا عن عدم التقاط الكأس الأولى، والذي يرتكز على الاستحواذ الذهني؟

لدينا هنا إجابة وحيدة: **(التعافي هنا يكمن في تبني توجهات والقيام بسلوكيات معينة معاكسة لأفكارنا وربما ضد رغباتنا، تلك السلوكيات والتوجهات تداوي الاستحواذ الذهني)**، لا أحد بإمكانه أن يخرج الاستحواذ عبر عمل فكري أو نفسي فقط، إنما لا بد أن يكون مقرونًا بسلوكات مناقضة لما يدعونا إليه الاستحواذ، تلك فقط ما بإمكانها أن تحررنا من أسر هذا الاستيلاء للفكرة الملحة على عقولنا.

حين يكف المدمن عن تصديق صوت دماغه، وينخلع عنها، **(لما أطلع بره دماغي)**، وينتمي لمجموعة دعم تكشف له عواره الذهني، ويبدأ في قبول الاقتراحات، حينما يصبح لديه الأمل في الفرار من ربقة الاستحواذ.

و(مبدأ التسليم) الممثل في هاتين الزاويتين: عدم التعرض، والخروج السلوكي المضاد للفكرة الملحة، يسمى الطريق الثالث.

فهناك طريقان شائعان أمام الإدمان؛ إما المقاومة العابثة بلا جدوى، أو الاستسلام المطلق والانصياع التام للفكرة، وكلا الطريقين يؤدي إلى السقوط بهاوية بلا قرار، نعم إن المقاومة الإرادية العابثة جنون بقدر الاستسلام!

فنقطة اليأس قد علمتنا أنه لا يمكننا مطلقًا بإرادتنا أن نتوقف، وقاع الخسائر الذي ارتطمنا به علمنا أنه لا يمكننا

أيضًا أن نستمر، فنحن بين شقي الرحى؛ لا يمكننا أن نتوقف، ولا يمكننا أن نستمر، لا يمكننا أن نقاوم ولا يمكننا كذلك أن نستسلم.

فإن هربنا من الحساسية ارتطمنا بالاستحواذ، وإن تركنا أنفسنا والموجة الإدمانية صعقتنا الخسارات.

الإرادة لم تفدنا بشيء، والمعرفة وحدها لم تفدنا بشيء.

وهناك ومن رحم تلك المعضلة العنيفة نبت هذا الطريق الثالث؛ التسليم، لا مقاومة ولا استسلام، فالخروج خارج أنفسنا والتسليم والاعتراف بالهزيمة الكاملة هو ما منحنا الانتصار!

تسليم الشهوة، وتسليم العاطفة، وتسليم الفكرة الملحة، والزحف نحو التشبث بشيء ما من خارجنا، فكل ما هو داخلنا قد أثبت فشله!

تسليم ذلك الاستحواذ للقوة العظمى/ لله، للمجموعة، لشخص آخر، ومراقبة الفكرة الملحة والانخلاع عنها وغياب الارتكاز على إرادتنا ومعارفنا وتفكيرنا، ينشئ داخلنا تلك (الذات المتخارجة) والتي بإمكانها أن تستعلي على هذا الأسر العنيف.

فمع الكفر بإرادتنا، بدأ يبرز إيمان جديد، وتتبرعم زاوية

مختلفة من الحرية؛ الإيمان بأن أدمغتنا قد فسدت، وأن تفكيرنا قد أصابه العطب فلم يعد من الممكن التعويل عليه!

حينها علمنا أنه ينبغي علينا (تسليم) أفكارنا بالكلية، وعدم منحها تلك الموثوقية الذاتية أو اعتبارات الوجاهة والمنطقية، فإن عقلنا قد صار مبرمجًا فقط على إفساد حياتنا وتخريب وجودنا ودفعنا نحو الانتكاس.

وكأن كل شيء يفعله دماغنا، وكل صوت داخلنا، وكل فكرة مهما بدت بعيدة وغير متعلقة بالإدمان بشكل مباشر كانت تجهيزًا بطيئًا للسقوط واستقدامًا ماكرًا للخراب!

بدأنا نكفر بميكنة توليد الأفكار في عقولنا، وتعلمنا «تسليم أفكارنا بالكلية والتخلي عن حقنا في التفكير»!

بدأنا بالإيمان بأننا موهومون، نمارس إنكارًا لا واعيًا لا سبيل لنا لكشفه، لا سبيل لتجاوزه إلا بتسليم مطلق وشامل لأفكارنا والتخلي عن حقنا البشري في العمل بناءً على ما يدور بأذهاننا، ذلك الحق الذي يحمله كل بشري حولنا!

كانت قاعدتنا الجديدة في بدء التعافي؛ تظهر وكأنها كوجيتو التعافي المواجه للكوجيتو الديكارتي(55) (أنا مدمن، أنا أفكر.. إذن أنا موهوم، وفي طريقي للضياع) (أنا مدمن، أنا أصدق عقلي، إذن أنا أفنى وأُفَعِّل التدمير الذاتي)،

(أنا مدمن، أنا أثق بدماغي .. إذن أنا بطريقي لأموت)

بل قد خطونا خطوة أعمق بأن جلبنا تلك الأفكار البالية للنور، خرجنا بها للخارج لنفك سطوتها علينا، فصرنا نعلنها ونكشفها في نور شخص آخر، نشاهدها ونكتشف هزليتها في ثغرات خطابنا لآخر، وربما نسمح للآخر بتنقيحها حينًا، أو يشاركنا السخرية منها حينًا، أو كشف مخططاتها الخفية التي تسعى إلى توجيهنا نحو الضربة القادمة!

قد تخلينا طويلًا في بدء التعافي عن حقنا في الذاتية والتلقائية والعمل ببوصلتنا الداخلية، وقررنا تسليم قيادة حياتنا بأسرها لقوة أعظم منا. فيبدو أن أي شيء، كان سيفعل بحياتنا خيرًا مما كنا نفعله، بل إن وعي الجمادات كان ليكون خيرًا من وعي ذلك المذهول الذي كان يدير حياتنا؛ (عقلنا الممسوس بالإدمان)!

يقول أحدنا:

«لا أحد يستطيع شرح التسليم، حين نسمعه لأول مرة لا نتمكن من التفريق بينه وبين الاستسلام، كلنا يتساءل كيف يمكن لليأس أن يفك أسرنا، وكيف يمكن للاعتراف التام بالهزيمة الكاملة أمام الإدمان أن يحررنا!

ولكننا نكتشف أن هذا التسليم والاعتراف بالانهزام هو

ما جعلنا نخرج عن توهمات عقولنا، ونتواضع، ونتخلى عن تشبثنا العنيف بأفكارنا، ونفعل أفعال التعافي رغم عدم اقتناعنا أحيانًا»

إن الاستحواذ لن يتركنا لسنوات حتى بعد التعافي، لكن بإمكاننا محاصرته وتحجيمه، كأي مرضٍ مزمن يحتاج إلى دواء، كمصاب بالسكري؛ لن يمكنه الشفاء التام، ولكن يمكنه إدارة مرضه عبر جرعة إنسولين يومية توازن نقصه.

وهكذا أفعال التعافي اليومية المنطلقة من التسليم توازن قصورنا ومرضنا وتحاصره لئلا تنهال علينا أعراضه، فنلتقط دواءنا كل يوم، ويومًا بيوم، لا نغفل عنه يومًا، لأننا نعلم أننا إن غفلنا عنه تمامًا كما يغفل مريض السكري عن دوائه فتسحبه غيبوبة السُّكَّر، قد تسحبنا إن غفلنا عن دوائنا غيبوبة السُّكْر والنسيان والثمالة!

كان التسليم خروجًا تامًّا عن الإرادة، وانخلاعًا عن تصديق الأوهام التي تفرزها أدمغتنا وتدعوها أفكارًا، ونسحب أجسادنا التي تئن بالرفض لتؤدي طقوسًا يومية.

وهو ما يحملنا لمبدأ آخر مهم ينبثق عن التسليم؛ وهو مبدأ (لليوم فقط).

مبدأ لليوم فقط
(التجديد والجرد)

لا تدسوا شيئًا في روحي

أريد أن أكمل اليوم بذات الخفة

علي عكور

وهو أحد المبادئ المهمة في التعافي، ويُعزى استخدامه لزمالات المدمنين ابتداءً من الكحوليين المجهولين، وربما في رأيي هو أحد المعطيات الأكبر أثرًا في معادلة الشفاء من مرض الإدمان العضال.

إن كل من يفكر في التعافي كعملية طويلة يسقط، وكل من يتعاطى مع التعافي كهدف بعيد المدى ينتكس، وكل من يتجاوز بنظرته في رحلته خطوته الحالية يتعثر.. وهذا هو ما كان يسقطنا دومًا؛ دخول الزمن كمحدد من محددات رؤيتنا، فمن ينظر للزمن البعيد هو يعوّل على ذاكرته المعطوبة.

لا تعافٍ إلا ليومٍ وحيد!

إننا لا نستطيع حمل عبء الزمن، فقد هربنا بالإدمان من ثقل الحياة، لذا فحينما يخبروننا بأن كل ما علينا أن نكترث

له هو يوم وحيد، حينها نتحرر، وتتخفف أعباؤنا، وتهدأ وتيرة القلق المصاحب لأنفاسنا.

إن المدمن الذي يفكر في أن عليه أن يتوقف عن إدمانه، ويحل جملة من المشكلات، ويتلافى آثار حزمة غليظة من الخسارات، يضنيه التصور ويرهقه التخيل فيدفعه للتخدير أكثر وأكثر!

أما ذلك المدمن الذي يستيقظ وهو يدرك أنه غير مطالب إلا أن يبقى رصينًا لهذا اليوم، وأن يواصل حتى نومه المسائي لا أكثر، وأن ليس عليه أن يفكر سوى في الامتناع لهذه الساعات القادمة لا أكثر. «**لا بأس، يمكنني أن أفعلها، الامتناع ليومٍ وحيد ممكن، أما الامتناع نفسه على إطلاقه فهو غير ممكن بالنسبة لي!**»

يا لها من مفارقة، تخيلها الآن لبعض الوقت، ربما تكون تقرأ هذه الكلمات بمنتصف يومك، وقد تبقت بضع ساعات حتى موعد النوم، هل يمكنك أن تبقى رصينًا فيها؟ هذا هو تحديك لليوم. نعم إنه ممكن، يمكنك أن ترسم ابتسامة على وجهك وأنت تجيب.

أما إن تحدثنا عن الرصانة على إطلاقها، وأطلقنا لفظة التعافي بأقصى دلالاتها الزمنية، حينها صار للكلمة ثقلًا، ووطأة، حينها يتسرب الشك بفعل تجاربنا القديمة وذاكرتنا

المعطوبة وإرادتنا المتحللة!

إن أولئك الذين قد تعافوا لسنوات طوال يدركون تلك الحقيقة الوحيدة: أنهم قد فعلوها ليومٍ واحدٍ في كل مرة، وأن التعافي لا يقوم إلا على تأجيل الانسياب مع الفكرة الملحة ليومٍ آخر فقط، وأحيانًا لساعة أخرى، وساعة وساعة!

إننا لا نتمكن من حمل ثقل تعافينا إن صار فكرة غير محددة بميقات، ولكن ما أن نجعلها بهدف مرور اليوم فقط، حينها تصبح أخف وألطف وأقرب للتحقق وأدنى للإمكان!

وكأن **التعافي ما هو إلا إطلاق سراح مشروط من الإدانة الإدمانية لمدة يومٍ واحد**، نحتاج بعده إلى أن نجدده ثانية، ليومٍ آخر.

فلنتأمل هذه الحقيقة التي صاغها أحدنا:

«إننا محكومون بالهلاك، الدمار يلاحقنا لا محالة، وكل ما علينا أن نفعله هو أن نؤخر فناءنا ليومٍ واحد، وإذ بالدمار يبتعد في كل يومٍ يومًا! وإذ بالنجاة تتمثل فقط في تركيزنا على عفوٍ مؤقت ليومٍ آخر!»

ولأن التعافي هو يومٌ واحد لا أكثر، فإن لهذا اليوم طقوسًا صاغها أحدنا في مثال يومه (هو مدمن جنس) يلهمنا أن نحمل طقوسنا الخاصة: (ليمثل يومًا في حياة مدمن يعيشه

بروح زمالات التعافي)

«ولأنني أدرك أني أحمل عقلًا معطوبًا لا يمنحني الفرصة لأتنفس، وإنما يهاجمني عطبه فورَ أن أفتح عيني، لذا أنزل على ركبتيّ فور استيقاظي معترفًا لنفسي ولله وللعالم أنني مدمن، وأنني عاجز أمام رغبتي في السقوط، وأني غير قادر على إدارة حياتي. «ساعدني أن أجد فيك ما بحثت عنه في مخدري، ساعدني على تسديد احتياجاتي بشكل صحي، ومواجهة مشاعري بشكل فعال لئلا أسعى إلى تخديرها بجنوني»

وأضع بين يدي قوتي العظمى شهوتي وجنوني، وأسلم حقي في الغضب والاستياء، بل ربما حقي في التفكير والتبرير.

وأتلو دعاء السكينة، وأدعو الله أن يعينني أن أبقى ممتنعًا للمساء، وأن يعينني على قبول الحياة بشروطها والقيام بالتزاماتي لهذا اليوم.

ثم أعد التزاماتي، وأتأمل شروط الحياة المفروضة عليّ اليوم، وأدرك ما هو (الفعل الصحيح التالي) الذي تتجلى فيه مشيئة الله.

وخلال يومي أمارس الأمانة الصارمة، فالكذب والتلون

والمراوغة كفيل بأن يهدم صرح تعافينا في لحظة، والتعافي لا يحمل رفاهية الكذب ولو مزاحًا، وإن مرضي ومعاناتي بحجم أسراري.

- اللجوء للآخرين: كحضور اجتماعات مجموعات الدعم والزمالة، أو التواصل الحميم الحقيقي مع معالج أمين، أو البوح لصديق يتفهم، أو إفصاح بالمشاركة أو الكتابة، يوميًّا.

- القراءة النورانية الحقيقية في أدبيات التعافي والحروف الصادقة التي خرجت دون تلون أو طلب للاستحسان ودون اعتبار لأبجديات السوق ومقتضياته؛ كتأملات زمالات المدمنين وكتبها وقصص المتعافين ومشاركات مجموعات التعافي البريدية في طقوس استزادة يومية لرحلتي.

- ممارسة التأمل، وتمارين التنفس، والاسترخاء: تساعدني على عدم الغرق في المشاعر وما تستجلبه من أنماط تفكير غير صحية.

- ممارسة الجرد اليومي في نهاية اليوم: وأبسط أنواع الجرد اليومي ما تعلمته فيه من اقتراحات رفقائي المدمنين المتعافين هو كتابة:

- ثلاثة امتنانات يومية: (أشياء تبعث عن الامتنان حدثت بيومي أو استشعرت نعمتها فيه)

- ثلاثة مخاوف: (أكتشف كل يوم مجموعة من وحوشي الكامنة داخلي، كأن أكتب مثلًا (خوف من المستقبل) تجلى في قلقي من امتحان كذا، أو خوفي من نظرة الناس ورفضهم وقد تجلى مثلًا في ترقبي لردات أفعالهم على تعليق كتبته في كذا، وهكذا أعدد؛ خوف من الفقر، خوف من الهجر، خوف من مصيبة، خوف من مجهول)

- ثلاثة استياءات: وهي أشياء تبعث على الغضب أو مواقف حدثت لي مع أشخاص استفزوا فيّ مشاعر الحنق والاستياء، لا بد أن أكشفها قبل نومي، فقد تعلمت أن النوم محملًا بالاستياء معناه الاستيقاظ بجاهزية للانتكاس، فالاستياء قرين الإدمان والوجه الحقيقي له، ثم أبدأ في الدعاء لهؤلاء الأشخاص بما أريده لنفسي في حياتي وكأني أقتسمهم آمالي وأمنحهم بعضًا من قوتي الخيالي، ألهج بالدعاء وأجتهد حتى أستشعر زوال استيائي تجاههم!

قد يتراوح الاستياء ما بين أن يكون تجاه زوجتي أو رفيق عمل أو صديق أو حتى سائق أخطأ في قيادته فضايقني وعكر مزاجي ولو للحظة عابرة!

وكأنني (أكنس نفسيتي)، وأقوم بتنظيف روحي من الاستياء؛ قاتلي الأعظم.

- ثلاثة اشتهاءات: تمثل أشخاصًا توجهت ناحيتهم شهوتي وقمت باختزالهم في شكل جنسي، فأعود إلى الدعاء لنفسي بأن أجد عند الله ما طلبته فيهم، وأسأله أن يقنعني بما عندي ويعفني بما لديّ، ثم أعود إلى الدعاء لهم بما أريده لنفسي: (ارزق فلانة السلام النفسي والراحة وحسن العلاقة مع شريك حياتها)

وتلك لحظة غريبة، فكثيرًا ما أجد نفسي أدعو لفتاة مجهولة مرت في الطريق بثوب مثير، أدعو لها بالنور والبركة والسعادة، فتبرد شهوتي تجاهها بغرابة، وربما أجد نفسي أدعو لعارضة أزياء عبرت بإعلان تليفزيوني، أو ممثلة بفيلم أو راقصة بكليب سقط عنوة على فيلم جذبني مشاهدته، أجد نفسي أدعو للعاهرات والراقصات اللواتي عبرن يومًا بحياتي، فأجد قلبي يتسع بغرابة حين أدعو لهن، (أنت لن تتمكن من اشتهاء شخص تدعو له بصدق)

وفي المساء بعد جرد اليوم، أقف لأمنح نفسي غفرانًا على أي تقصير شهدته من ذاتي، وأُربِّت على نفسي بربتة الصفح والمحبة والتعاطف، وربما أخبر نفسي أحيانًا كم

أنا شخص جيد ومستحق، وأن ما أفعله من محاولات مهما بدت في عيني قاصرة فهي محمودة، بل هي معجزات حقيقية ينبغي أن أحتفي بها!

ثم أسلم لله نومي كما سلمت له يومي، وأسأله أن يحفظني فيه كما ظلّل عليّ عنايته بنهاري، وربما أراجع تأمل الصباح وأشاهد مدى تحققي منه في يومي»

كم يستغرق الأمر؟ ربما ساعة واحدة في اليوم كله أو أكثر قليلًا، ساعة للدواء الذي يحمينا من تمزق حياتنا وتشتت عالمنا.

دعنا من هراء (لا وقت)، فهناك وقت للتعافي دومًا، يمكننا أن نصنع الوقت للتعافي كما خلقناه طويلًا للمرض، وإننا إن لم نوفر هذا الوقت لساعة سنموت لسنوات. ودعنا من هراء (لا رغبة ولا طاقة) فإننا لا نحتاج إلى الرغبة في فعل كل هذا، بل إننا قد نحمل أجسادنا حملًا وهي تئن من الملل والضيق، ونزحف نحو أفعال التعافي كجريحي حرب يفرون من منطقة منكوبة بقصف اللهفة. ليس من شروط تلك الأفعال لا التفرغ ولا الرغبة، وجنونٌ هو انتظار وقت الفراغ أو التأجيل لما بعد امتحان ما أو ظرف حياتي، وخبلٌ هو انتظار أن تتحسن نفسيتنا لنبدأ في ممارسة أفعال التعافي، وكأننا ننتظر النتيجة قبل الفعل، والعاقبة قبل السبب،

فنفسيتنا تلك لن تتحسن إلا بفعلنا لأفعال التعافي دون أن نجد لها الطاقة والرغبة.

بعضنا يقول: (أحتاج إلى أن أتجهز لخطوة التعافي، أنتظر بعض الترتيب والتحسن في حياتي لأبدأ في التعافي)، وكأنه يقول (أحتاج إلى أن تتحسن صحتي لأذهب للطبيب!).

إنا نعلم أن الأمر صعب وثقيل، وقد تمر علينا لحظات نكره فيها المرض، بل ونكره فيها التعافي، ولكننا نواصل تجرع الدواء رغم مرارته، فتلك الكراهية فينا هي جزء من أعراض مرضنا، نقبلها ونحتويها، ولكننا لا نسمح لها أن تقودنا.

ويحدثنا آخر عن تجربته مع التسليم:

«إن ما سهل عليّ فهم التسليم هو أنني قد اكتشفت يومًا أن كل تلك الأشياء الجيدة التي أحظى بها في حياتي قد جاءتني دون تدبير، وأنه أحيانًا قد تختبئ أفضل الفرص في آخر الأماكن التي تصورنا أنها تحمل لنا شيئًا نافعًا، وأن تلك اللحظات التي شعرنا فيها بعدم قدرتنا على احتمال أمر ما، أو شعور ما، أو بلاء ما، أو حدث ما بحياتنا؛ وظننا فيه أنها نهايتنا وأن الكون سينفرط عقده، تلك الأحداث بعينها قد أدخلتنا فعليًا لمساحات لم نفكر يومًا بخوضها ومنحتنا مكتسبات لم نتخيل يومًا أن نحصل عليها.

كل تلك الأشياء البغيضة؛ وأصعب الأمور التي عبرت بحياتنا وأشدها ألمًا وخوفًا، هي ذاتها التي منحتنا أكثر الأشياء بحياتنا بهاءً، حتى أصبحنا نحمد تلك البلاءات، ونمتن لتلك الشدائد حين نستعيد ذكراها بعدما انفرجت!

واكتشفت أمرًا غريبًا آخر؛ أن تلك الأشياء التي سعيت إليها بشدة، كثيرًا ما ندمت عليها فيما بعد، وتلك الأمور التي تعجلت حصولها ربما أصابني الإحباط منها حين تحققت، وأن الأشياء التي كنت أفخر بها زمنًا ربما خجلت منها بمروره، أما تلك الأشياء التي خجلت منها وحرصت على مواراتها، هي نفسها الأشياء التي فخرت بها بعدها وأصبحت موضع إلهامي، ومعرفتي بذاتي، وحقيقتي وتجربتي!

قد اكتشفت أن الأشياء ليست كما تبدو لنا، وأن الأمور الجيدة قد تأتينا دون سعي وبإسقاط التدبير، فقط إن سمحنا لها بالحدوث عبر ترك التشنج والترقب وهوس الإنجاز، وأن محاولتنا التحكم في كل شيء قد تعقد الأمور أكثر!

وأن من منحنا تلك الأشياء مجانًا لم يزل باقيًا في حياتنا، ويمكنه أن يمنحنا المزيد، ومن منحنا مجانًا لا نحتاج إلى أن نستبقي منحته بالتشبث والبذل المهووس،

فمن يمنح قادر أيضًا أن يستبقي!

لذا قد اكتشفت في تعافيَّ أنني أحتاج إلى أن أعيد ظهري للوراء قليلًا، وأفلت يديّ عن مقود حياتي، فربما يدي المتشبثة والساعية للتحكم هي التي تفسدها، ومحاولاتي المستدامة للسيطرة على كل شيء هي ما تعقدها، وتعجلي للأمور يعطلني، وهوسي بالكمالية يؤخرني، وإرهاقي الدائم لذاتي بمحاولتي جعل كل الأمور تسير بطريقتي وعلى هواي وفي الوقت الذي أريد.. لم يفدني بشيء!

فتعلمت واحدة من مفارقات التعافي؛ أن أترك بعض مساحات حياتي قليلًا لعلها تنصلح، وأفلت يدي عن دنياي لعلها تتزن.

يمكنني أن أجلس هادئا متحليًا بالقبول والتسليم وأستمتع بتلك العناية الغامضة المرحة الممتدة في سيناريو حياتي وأتأمل تلك الحبكات والالتواءات الدرامية الممتعة في قصتي، يمكنني أن أعامل حياتي بالفضول لا الترقب، فأتأمل ما سيسفر عنه المشهد القادم، لا بالقلق الدائم والتأهب لتلك الأمور التي خرجت عن كادر السيطرة.

يمكنني أن أشاهد حياتي من مقعد المتفرج أحيانًا بعدما

قمت بدوري البسيط فيها دون أن أحاول ممارسة كافة الأدوار، فأتحكم في الإضاءة والكادر والإنتاج والصوت والمونتاج وتداخل الحبكات، بل وأحيانًا أحاول التحكم في باقي الممثلين الذين تتقاطع أدوارهم مع قصتي.

قد كنت أحاول دومًا أن أحصل على نهاية بعينها فأحاول دفع الحبكة الدرامية نحوها عبر التحكمية.. فتتشوه. ولو اكتفيت بدوري وحده وتركت الأشياء تحدث كما تشاء؛ تحدث هكذا عفوًا بانسيابية وتلقائية وبطبائعها وخففت تشبثي وتركت ليديّ الراحة قليلًا ليعود الدم إلى بياض (عُقَل) أصابعي المتشبثة بحبل الإدارة، لربما حينها استمتعت بقصة أجمل، وظهر دوري أكثر إبداعًا وصدقًا وأريحية!

يبدو أن بإمكاني الآن الاعتراف: هناك (مُخرِج) خبير ومُحنَّك لهذه القصص المتداخلة، وهو يخفي النهاية والالتفاتات حتى عن المشاركين أنفسهم ليمنحهم متعة أكبر. وأن الأمر؛ أمر الحياة، ليس بهذه الجدية ولا يستحق كل هذا اللهاث، واللهاث لم يفدنا بشيء. وأن معظم المشاهد الجيدة في دراما حياتنا قد حدثت هكذا دون تدبير وتخطيط »

ولكن تلك الحالة من الإفلات والتسليم قد تكون لطيفة،

ولكنها سريعة التفلت، فنجدها تتسرب دومًا من أيادينا لنعود إلى التحكمية. وتتناسب حالة السعادة والسرور والسلام النفسي طرديًّا مع مقدار تسليمنا وتفويضنا وإفلاتنا، ويتناسب القلق والتوتر مع مقدار التحكمية ومحاولة الإدارة اللاهثة بدنيانا.

والآن لنخطو خطوة أعمق في فهم التسليم.

بطارية نمونا المعطلة!
(منشور تأسيسي لروحانية التعافي)
نحو فهم أعمق للتسليم

إنني أفضل أن أحيا في عالم يكتنفه الغموض وتتلبسني فيه الحيرة ويعييني فهمه، على أن أحيا في عالمٍ مملٍّ هو من الصغر والضآلة بحيث يتمكن عقلي من استيعابه بالكامل»

هاري فوسديك

والآن ننطلق نحو فهمٍ أعمق للتسليم، نحاول فيه أن نمد الخط أكثر لتقعيد روحانية التعافي:

- أحيانًا يدهشنا ما يمكن للإنسان أن يقترفه، ويصدمنا كم الجنون والوحشية التي يصل إليها البشر في ارتكاسهم، بل أحيانًا تفاجئنا بعض مثل تلك المناطق من أنفسنا؛ تصدمنا تلك المساحات المشتركة بين عالمنا وبين عالم الحيوان الضاري، بين قواعد البشر وبين قواعد الطبيعة الصارمة الجافة.

ننسى أن **التكريم للإنسان كان بالإضافة لا بالنزع**، فتبقى النوازع الحيوانية فينا، ولكن تولدت داخلنا قوى تقلم مخالبنا

وتروض نوازعنا؛ تلك القوى العاقلة والروحية المضافة إلينا بنفخة الاصطفاء.

وكأننا نقول إن الإنسان حيوانٌ أضيفت إليه مسحات ربانية ممثلة في زاويتي العقل والروح، فصار عقله أكثر ارتقاءً ورُكِّب فيه بُعدًا روحيًا إضافيًا تفتقره بقية الكائنات.

أي إن المعادلة (الإنسان = قاعدة تأسيس حيوانية بيولوجية + إمكان عقل أرقى + إمكان روحي أسمى)

فلا نستغرب سلوكًا حيوانيًا مرتكسًا من الإنسان، فهو الأصل والمتوقع، وليس سوى دلالة انتمائنا لعالم الحيوان والطين والوحل. لكن هذا السلوك المرتكس إنما يحمل إشارة إلى ضمور تلك القوى (العاقلة) و(الروحية) فينا، وناقوس خطر يدعونا لاستعادتهما مرة أخرى.

- قد نرى الله يعمل فينا من خلال (القوى الروحية)، ونحن نعمل من خلال (القوى العاقلة)، لضبط (القوى الحيوانية) واستيعابها ومواءمتها مع الواقع لنحصل على حالة من الانسجام الكلي، الذي يغيب بلا شك في حالة الاضطراب الإدماني الذي أصابنا.

ومرتكز التعافي والنمو والنضج النفسي ينبني هنا!

فحين يعمل الله من خلال (قوانا الروحية) فنحن نحتاج

هنا إلى أن نفسح لعمله الطريق ونترك له المجال، وتلك هي مساحة (القبول والتسليم) بمعناه الأساسي (والذي يعني التخلي والخضوع والإفلات)

ونحن نعمل من خلال القوى العاقلة، عبر تفعيل همتنا وإرادتنا الحرة، وتلك هي مساحة التغيير والشجاعة.(56)

ولكن لا تعمل أيٌّ من تلك القوتين بمنأى عن الأخرى، فلا عمل لله (الروحي) دون مضافرة لعملنا العقلاني (الإرادي) بل إن الله قد أخر تدخله بالتغيير عبر نفحة القوى (الروحية) لتكون بعد التغيير الحادث من خلال القوى (العاقلة) فينا(57).

أي إن تدخل الله في نمونا بالقوى الروحية هو أمر تالٍ يتبع بداية تنطلق من توجهنا نحن!

كتب أحدهم في كتاب زمالة المدمنين عبارة شديدة الجراءة: (بدون الله لن أستطيع، وبدوني لن يفعل الله شيئًا) (58)

وكما كان كل محرك وبطارية على الأرض لها قطبان مستوجبي الوجود من أجل استمرار الأداء؛ (موجب وسالب)، (مرسل ومستقبل)، وبينهما ذلك التيار الكهربي أو الكيميائي الذي يولد الحركة!

فتلك الموازنة بين فعل الله وأفعالنا؛ ديالكتيك قطبي التيار الموجب والسالب هو الذي يحفظ بقاء التقدم ويحقق ديمومة التعافي واستمراريته.

ونحن في تعافينا يكون **قطبنا السالب**(59) **(المنفعل/ الاستقبالي) هو القوة (الروحية) بالقبول والتسليم**، ويمثله قدر الله وإرادته وانفعالنا بمشيئته في حياتنا؛ يمثله الدعاء والتوكل وإفلات المقود وترك الدفة للرب نستلهمه في تحريكها، نكون فيها نسبيًا (مستقبلين) للفعل.(60)

أما القطب الموجب (الباذل / المرسل) فهو القوة (العاقلة)؛ ممثلة في السعي والحركة والشجاعة للتغيير وبذل الجهد للنمو(61)، وتمثلها مساحات الحرية والإرادة، ونكون فيها (باذلين) نمارس فيها نوعًا من الفاعلية/الإرسال.

وبين هذين القطبين يسرى تيار يحركنا، ويتكون مولد يجعل مركبات النمو النفسي فينا تنطلق ارتقاءً وتشافيًا وتحررًا!

فمن عطل أحد قطبي مولد التعافي، تعطلت بطاريته وسكن محركه فلا يملك سيرًا، وإنما يتجمد بالطريق.

فمن عوّل على سعيه وإرادته فقط، احترق بقطبه الموجب

(الفاعل/الإرسالي)؛ قطب (التغيير)، فتهلك نفسه ويتجمد سيره.

ومن عوّل على قطبه السالب (المنفعل/الاستقبالي)؛ قطب (القبول والتسليم)، أيضًا تعطل وتوقف نموه وركد تطوره وأصابه ما نسميه (شلل الجبرية والمغلوبية).

وكما لا يوجد طائر يحلق بجناح واحد فلا يتزن من سار على حبل الطريق مائلًا لإحدى زاويتيه. وإن توحُّش وتضخُّم أي قطبٍ منهما وتعديه على مساحات القطب الآخر يفسد بطاريتنا ويحرق خلاياها!

- ودعاء السكينة في التعافي يشير إلى فاعلية هذين القطبين والموازنة الدياليكتيكية بينهما؛ (وهو الدعاء الذي به تبدأ وبه تنتهي اجتماعات زمالات المدمنين، ويطلب من المدمن دومًا أن يقوله ويحياه كلما اضطربت أموره) فيقول:

«اللهم امنحني السكينة لأتقبل الأشياء التي لا أستطيع تغييرها - والشجاعة لأُغيِّر الأشياء التي أستطيع تغييرها والحكمة لمعرفة الفرق بينهما»

فاعتقادنا في الحياة أنها مساحتان؛ مساحة لا يمكن تغييرها، نحتاج فيها إلى القبول، والقبول ليس فعلًا ينطلق من الإرادة إنما ينطلق من قطبنا الاستقبالي المنفعل/

الروحي، ينطلق من رحابة الإذعان، فنحتاج إلى سكينة استثنائية لنتقبل!

والمساحة الثانية من الحياة هي مساحة الأمور ممكنة التغيير، وهي مناط الفعل الإنساني ومحل فاعلية الإرادة ومسرح الحرية الإنسانية المحضة، نحتاج فيها إلى أن نتحلى بالشجاعة لتفعيل الإرادة والخيار الحر، انطلاقًا من قطبنا الإرسالي الفاعل الموجب/ (العقلاني).

وكل خلط بين أداء القطبين يمنحنا اضطرابًا ويعطل مركباتنا، ولهذا احتجنا الحكمة التي تضع لنا الحدود الواضحة بين المساحتين، وتُرَسِّم لنا الخطوط الفاصلة بين ما يمكن تغييره وما لا يمكن تغييره.

فالشجاعة والتصدي في مواطن (القبول) أي مع الأمور غير القابلة للتغيير هي ليست سوى حماقة وعبثية، وتحكمية متشنجة ترهق عضلاتنا في دفع الجبال بالأصابع، ولا شك ستورثنا القلق والعجز، جهدٌ ضائع، وهدرٌ للطاقة، وتدجين للخيبة.

والقبول في مواضع (الشجاعة/الإرادة) أي مع الأمور القابلة للتغيير ليس سوى انبطاح وانهزام! ولا شك أيضًا أنه سيورثنا العجز والخزي، مغلوبية واستسلام وانسحاق!

وكل السلام إنما يكمن في تلك الحكمة لمعرفة الفروق لتحقيق الموازنة، واستمرار التيار بين قطبينا، وفاعلية نمونا وتعافينا، وإمضاء كل مساحة في موضعها، فإننا إن خلطنا بينهما سقطنا لا محالة، وهنا في عقيدة التعافي تنبت الانتكاسة!

وتلك الحيرة القديمة والاختلاف الفلسفي بين التسيير والتخيير، وبين الحرية والقدر، وبين القضاء والاختيار، إنما هي ناجمة عن غياب فهم آلية عمل تلك البطارية النفسية وأنها تستوجب تفاعلًا بين قطبين وأمرٌ بين الأمرين. ولكننا في التعافي قد فهمنا واستوعبنا ذلك التدافع والتناغم والجدلية بين المساحتين!

لقد نجمت تلك الحيرة قديمًا لأن عقولنا لم تتسع بما فيه الكفاية لتقبل ما ظاهره التناقض، ولم تكن مرنة بما فيه الكفاية لتفهم أن الموضعين مختلفان ومتكاملان بذات الوقت ولكل موضعٍ طاقته وقاعدته!

قد نجمت حيرتنا عن التفكير القطبي المائل لأحد الأقطاب، التفكير البندولي المتأرجح بين نقطتين على الأطراف المتقابلة.

أما التفكير الجدلي(62) (المازج بينهما) الذي علمنا إياه

التعافي فإنما يجعل القطبين كضفيرة يتجدّل طرفاها كحبلٍ يزيده تضافر الطرفين قوة ومتانة، كعاملين يمتزجان لينتجا شيئًا جديدًا يساهم في النمو والنضج!

التفكير الجدلي تفكير منتج، ومحرك، يخلق تيارًا ويبعث على حياة!

أما التفكير القطبي فعقيم، ومثبط، وباعث على الركود، مميت وسام ومجهض للتعافي!

فتعلمنا أننا إذا وجدنا اضطرابًا من أنفسنا فهناك خللٌ ما:

إما قبول في موضع الإرادة الحرة، أو إرادة تحكمية في موضع القبول.

أي إما خنوع وخضوع ولوم للأقدار وطلب لتدخل الرب في مواضع هي خاضعة لفعلنا وإرادتنا، نحتاج فيها إلى أن نتخذ قرارًا وننشئ فعلًا ونخلق بأنفسنا أثرًا!؛ أي إن الخلل هنا في استخدام القطب السالب في موضع الموجب، فتصبح بطاريتنا بأسرها سالبة، ووجودنا منفعلًا بالكلية، فتفقد تيارها وتتعطل.

وإما تحكم مفرط، ومحاولة صارمة مهووسة للتشبث والتمسك والإدارة في مواضع خارجة عن إرادتنا، لم يكن لنا فيها سوى أن نمارس القبول والإفلات والتسليم؛ أي إن

الخلل هنا أننا استخدمنا القطب الموجب في موضع السالب، فأصبح وجودنا بأسره فاعلًا، وأصبحت بطاريتنا كلها موجبة فاحترقت خلاياها، وفقدت تيارها أيضًا، فتعطلت.

يقول أحدنا:

«إنني أحتاج إلى أن أستيقظ كل يوم، فأسأل الرب أن يريني مواضع القبول ويعينني على ممارسة التسليم فيها، ويريني مواضع التغيير ويساعدني على تفعيل إرادتي بها؛ أن يريني الأشياء كما هي، أن يحميني من خديعة الذات، حتى أرى الحقيقة؛ فأرى التعافي تعافيًا، وأرى المرض مرضًا، ويمنحني معيارًا أفرق به بين الصوتين.

أن أرى مساحات فعل الله وأسمح لها بالعمل في حياتي، ولكن دون أن أغفل كذلك عن مساحات فعلي فأساعد نفسي من خلالها »

فكما قال رفيقنا هنا، إن حياتنا هي امتزاج لهذين الفعلين، وتعافينا يحمل مفارقة غريبة؛ فنحن لن نقوم به بأنفسنا، كما لا يمكن أن نجلس في الانتظار ليفعله أحد من أجلنا!

إنما هو مزيج بين فعلين، فعلنا وفعل الله!

وفعلنا (الإرادة الذاتية) في مواطن فعل الله يشوش علينا إدراك فعله ويعيق جميل أثره بحياتنا، ويملؤنا بالقلق

والإنهاك واللهاث!وانتظارنا لفعل الله (التسليم) في مواطن فعلنا يملؤنا بالخيبة والغضب واتهام السماء والشفقة على الذات! والحكيم هو من تأمل مساحات دنياه فعلم أي الأفعال تتطلبها الحياة الآن؛ فإن كان فعل الله هو المطلوب أزاح إرادته عن الطريق واضطجع وترك فعل الله ليعمل! وإن كان فعله الإرادي هو المطلوب، فيستمد منه شجاعة الحركة ويتخذ القرار ويفعل المراد الذي تتطلبه اللحظة! حينها ستبدأ مشيئتنا ومشيئة الله تمتزجان وتتطابقان وتسببان نموًّا!

قام يومًا أحد المدمنين يُشارك تجربته فقال فيها:

«لا يمكن أن يفكر أحد في الأمور هكذا، لا يمكن أن تجد من يتعامل مع تزكيته لذاته ونموه ومعاملته لعيوبه بتلك الطريقة إلا اثنين: عارفًا ارتشف من نهر الوصل، أو مدمنًا يتعافى! فسبحان من منحنا النمو عبر ذلك الشيء الذي ظننا فيه هلاكنا!

فحين نتعافى وننمو في التعافي، نصل لمرحلة نصبح فيها ممتنين للأقدار التي جعلتنا يومًا مدمنين، فنرى الإدمان هبة ومنحة وعطاء ربما لم نكن لنعرف أنفسنا أو نعرف الله إلا عبره حقًّا!

اليوم ندرك أننا قد نصل إلى الله من آخر طريق كنّا نظن أن من الممكن أن يفضي إلى شيء، حين نجد بطريق الألم

والجنون جمالًا لم نكن ندرك أنه هناك، ونتعرف على أشياء لم نقابلها بين الكتب والتعاليم، سندرك حينها أن تجربتنا ومعركتنا وهزائمنا هي من تمنحنا معرفة لم نكن لنتذوقها بطريقة أخرى أبدًا، وحين تثقل أقدامنا في التعافي ندرك أن معنى حياتنا هناك، وأننا لم يكن من الممكن لنا أن نختبر كل تلك البهجة إلا عبر هذا الطريق الذي كان ببدايته حريق!

حينها فقط تتلاشى تلك الأمنية المتعجلة التي تمنيناها قديمًا حين قلنا (كم نتمنى لو كنا أشخاصًا طبيعيين!)

وبكل مفارقة وتناقض نمتن لإدماننا، فلولا الإدمان ما غُصنا في أنفسنا لنحصل على التعافي والحرية، ولولا ذلك الغوص لما اكتشفنا تلك العوالم الملونة فينا وخارجنا.

اليوم فقط أفهم لماذا يُعرف المدمن نفسه في زمالات المدمنين في أوروبا وأمريكا قائلًا :أنا (فلان)، مدمن ممتن !»(63)

***

وتلك الكلمات «أنا مدمن ممتن» تحمل بين طياتها تجربة حقيقية، تفككت عبرها أنسجة الحياة الملغزة وتكشَّفت أغوار النفوس المبهمات، واتضحت لنا الأجوبة، وهناك على ضفة

مستنقع الإدمان وجدنا أنفسنا ووجدنا لطيف الأقدار تتلقف قلوبنا المنهكة، وتحملنا لبَر البِرا!

فنحمد تجربتنا؛ تلك التي أصابنا منها الخزي، وماضينا الملوث بالعار، فهما نفسهما سيكونان بوصلتنا وينبوع إرشادنا؛ معلمينا وملهمينا، بل ربما يمتد أثر الصدق في تعافينا لسوانا.

حتى يأتي اليوم الذي لن نتمنى فيه أن شيئًا من هذا الجنون والألم لم يحدث.

كما يقدم التعافي وعوده: «سوف لن نندم على الماضي ولن نتمنى أن نغلق الباب عليه(64)»

***

التعافي كتجربة عملية

لا أقول لك أن الأمر سيكون سهلًا

إنما أقول لك بوضوح: سيظهر لك كم كان يستحق!

آرثر ويليامز

التجربة العملية: دوائر الحياة والجنون

يقولون إن أفضل طريقة للمضي قدماً هي أن تتخلَّى عن الماضي. كما لو أن التخلّي عن الماضي هو الجزء السهل. كما لو أن محاولة خَمَدَ أو حذف ثلاث سَنَوات من الذكريات؛ الجيدة والسيئة، هو شيء تستطيع أن تفعله في يَوْم واحد».

كلير كونتريراس

هناك مناطق ثلاث في حياة المدمن الساعي نحو الشفاء، يمكننا أن نتصورهم كمدى متصل:

مساحة التعافي:

تتمثل في دائرة واسعة من السلوكيات الصحية والطقوس اليومية التي تحافظ على حالة ذهنية منفتحة ويقظة ومستبشرة نتصل فيها بأنفسنا وبقوةٍ عظمى وبدائرة من الثقات.

ونظرًا لعقود طويلة من التخبط في مداواة الإدمان فقد رسخ في عقولنا أن التعافي يتضمن طقوسًا تعتمد على اجتناب المادة الإدمانية فحسب، ولم نتخيل أن **البقاء في مساحة التعافي يعني الحفاظ على (توجه نفسي) و(حالة روحية) و(معادلة ذهنية) قد لا تتعلق بشكل مباشر بالإدمان.**

يقول أحدنا:

«حينما كانوا يتحدثون في جروبات التعافي عن الشفافية، والإفصاح، والأمانة التامة، والخروج من حالة التلاعب والالتفاف، كان يتبادر إليّ سؤال: وما علاقة ذلك بالإدمان؟ وأغضب صارخًا لماذا تحاولون أن تجعلوا من علاج الإدمان توجهًا أخلاقيًا وأن تمنحوه صبغة لاهوتية أو تحولوه إلى نوعٍ من الوعظ النفسي المنمق أقرب للفلسفة الرواقية أو المثالية؟!

ولكن الحقيقة التي علمني إياها التعافي أن ما يبدو لي غير مرتبط في الظاهر بالتعافي، قد يكون في جوهره من صميم التعافي، فتلك الأمانة والشفافية تحررنا من منزلقين لطالما ساهما في بقائنا في مساحة الانتكاس وهما (الخزي، والحياة السرية).

فأنا حين أعتاد البوح والمواجهة والإفصاح، أداوي جوهر الألم من نفسي ممثلًا في شعوري الدائم بالخزي والدونية، وحاجتي الدائمة للتواري والكذب، واعتيادي المتدرج على دفن حقيقتي، وتركيزي المستدام على صورتي في عين الآخر.

وتلك المجازفة بالبوح والأمانة حتى بالأمور العادية

أسهمت مع الوقت في زيادة معدلات ثقتي واعتدادي بذاتي، وتحرري رويدًا من خوف الانكشاف، وما يلازمني من مشاعر العار التي كانت تودي بي نحو السقوط في محاولتي تخديرها.

وهكذا فإن حوارًا أمينًا مع زميل عمل يسهم في بقائي رصينًا يومًا آخر، وكذبة تافهة حين أتأخر على صديق ينتظرني توقعني في شراك الخزي والتواري، وتعيد تفعيل منظومة العار ومشاعر الخوف من المواجهة والهوس بالمظهر ورضا الناس، وتسقطني بذات المساء بزَلَّة جديدة!»

لذا فإن كثيرًا من المتعافين يعلمون تلك الحقيقة؛ أن برنامجهم اليومي ربما لا يتضمن كثير تفكير في الإدمان والمادة والسلوك، قدر تضمنه الكثير من اليقظة والانتباه لرؤية كل موقف كمعضلة أخلاقية، وكموقف وجودي يقتضي الأصالة والشفافية والمحافظة على حالتهم الذهنية من أن يعكر صفوها كدر ككذبة مثلًا أو إساءة لشخص ما.

وهو ما يحملنا للحديث عن منطقة الخطر، المنطقة العمياء التي لا يلتفت إليها أحد:

مساحة الخطر:

وهي تلك المنطقة الوسيطة بين التعافي والانتكاس، حِمى الإدمان الذي من دخله وضع نفسه تحت طائلة السقوط.

إننا نتوهم حين نظن الانتكاسة مجرد لحظة، أو نقطة زمنية تنقلب فيها حياتنا من العقل نحو الجنون، ومن الاتزان نحو الزلل. فإنما تعلمنا تجاربنا أن **الانتكاسة لا تأتي فجأة أبدًا**، وأنه لا يسقط أحد غالبًا في انتكاسة حتى يمر على المنطقة الرمادية الوسيطة، منطقة الخطر، (منطقة أنصاف الحلول) و(ميوعة التدابير الاحترازية).

لا يوجد انتكاسات مفاجئة، إنما هي ثغرات في برنامج التعافي تتسع في الخفاء لتظهر على السطح في لحظة ما نسميها لحظة الانتكاس.

وليست منطقة الخطر الوسيطة تلك تعني فقط التعرض للمادة الإدمانية أو المجازفة بكسر حدود الامتناع وتوهم القوة فقط، بل إنها تمتد لتشمل أمورًا قد تبدو بعيدة ظاهريًا عن السلوك الإدماني، ولكنها في جذورها ترتبط به بشكل وثيق، وإن معرفة حدود هذه المنطقة الخطرة وتضاريسها وأزقتها الزلقة ومنحدراتها المغوية لهي من أهم لَبِنَات بناء التعافي، فكم يسهل علينا أن ندرك المحفزات الصارخة للسلوك الإدماني، ولكن كم يصعب علينا أن نميز تلك

المساحات الوسطى المتقنعة بأقنعة (العادي)!

وإن غياب تلك المناطق الخطرة عن وعينا هو ما يجعلنا ممسوكين ومتورطين في الإدمان لأزمنة طويلة دون فكاك، وجعل محاولاتنا البائسة للخلاص بلا أدنى جدوى.

(سنذكر أمثلة تطبيقية لهذه المنطقة الخطرة في الصفحات المقبلة ليسهل الفهم والتطبيق).

مساحة الانتكاس:

وهي تعني مساحة السقطات الفجة، والزلات الصريحة (وإن اختلفت شدتها، بين الزلة والانتكاسة والارتداد الصريح).

- **تدريب:**

وأول ما نبدأ به مسار التعافي العملي هو رسم خارطة الطريق بوضوح، لذا نطلب منك الآن تفاعلًا لا مفر منه إن أردت لحديثنا فاعلية، وهو أن تبدأ في تدوين المناطق الثلاث في حياتك، فتضع تحت المساحة الأولى (التعافي) من ثلاثة إلى عشرة سلوكيات أو توجهات أو طقوس تجعلك في حالة نفسية وذهنية أكثر تمنعًا على السقوط، وتضع تحت منطقة الخطر من ثلاثة إلى عشرة طقوس، أو سلوكيات أو عيوب أو توجهات تجعلك أكثر عرضة للسقوط

في المنطقة المحظورة تمامًا، وفي منطقة الانتكاس تضع تعريفًا واضحًا للانتكاسة والزلة في نظرك.

ثم تضعها في نظام متابعة يومي، تكتب في طرف الصفحة المساحات الثلاث، وتحت كل مساحة مبادئها وطقوسها، وفي نهاية اليوم تقوم بما نسميه (الجرد اليومي) لمتابعة برنامج تعافيك وذلك عبر وضع علامة (صح) أو (خطأ) أمام كل طقس أو سلوك، أو يمكنك استخدام مقياس من 1 إلى 10 أو هناك من يفضلون مقاييس مئوية بمعنى من 1% وحتى 100%.

ثم تقوم بتحديث الخطة كل ثلاثة أسابيع (21 يومًا) بحيث تضيف لها مناطقَ تحدٍّ جديدة قد كشفت لك، ومواضعَ خطورة تبينت، ومواطنَ قوة ودروعًا قد أعانتك وأردت التركيز عليها، وبعض العيوب الشخصية التي تبدَّت لك في رحلتك.

- **مثال تطبيقي:**

فتاة مصابة بالشهية الانفعالية ونهم الطعام كان جردها كالتالي:

		السبت	الأحد	الاثنين	.....	.....
مساحة التعافي:						
1	الوضوح والجرأة في التعبير عن مشاعري					
2	الصلاة والدعاء بشكل صحي متحرر من الذنب والخوف					
3	الكتابة اليومية					
4	القراءة في التعافي					
5	الالتزام بمواعيدي والقيام بمسؤولياتي					
مساحة الخطر:						
1	التركيز مع وزني وهيئتي الجسدية					
2	الهوس بقبول الناس وبموافقتهم					
3	الإبحار بلا نظام على السوشيال ميديا، وإجراء المقارنات بين حياة الآخرين وحياتي.					
4	الاستمرار في علاقة استغلالية ومرهقة تلغي وجودي					
5	فوضى مكتبي وسيارتي وملفات جهاز الكمبيوتر					

		السبت	الأحد	الاثنين	.....	.....
مساحة الانتكاس						
1	نوبات النهم الليلية					
2	تناول الأطعمة السريعة					
3	الحمية الغذائية القاسية وغير الصحية					

- مثال 2: مدمن جنس كان جرده كالتالي:

مساحة التعافي والرصانة:

- الأمانة والشفافية مع نفسي وأهلي وأصدقائي.
- ممارسة الرياضة (مع توقعات واقعية وممكنة، بمعدل 15 دقيقة يوميًا)
- التأمل، وتمارين التنفس، والاسترخاء العضلي، وتمارين اليقظة الذهنية والحضور في اللحظة.
- المرح، وفعل حب يومي تجاه الذات.
- ترتيب غرفتي، والاعتناء بجسدي: غسل أسناني،

وتمشيط شعري، وتهذيب شاربي، والحرص على مواعيد أدويتي.

- النوم مبكرًا.
- كتابة يومياتي، وملء مفكرتي الانفعالية، والتركيز مع مشاعري.
- حضور اجتماع الزمالة.
- المشاركة اليومية مع أحد رفقاء التعافي.

مساحة الخطر (المنطقة الوسطى):

- الكذب والمراوغة والتلون.
- تمييع الحدود، والسماح للآخرين بأن يرهقونني بالمتطلبات، والامتناع عن الرفض ومحاولة إرضاء الجميع.
- الطعام غير الصحي، والكسل.
- التسويف وتأجيل الالتزامات وتراكم الضغوط.
- النظر بشهوة.
- نوبات الغضب العنيفة.
- الوحدة والعزلة لفترات طويلة.

o الاحتفاظ بأرقام العلاقات القديمة أو الرسائل أو الصور.

مساحة الانتكاس:

o مشاهدة الإباحيات بالشكل المعتاد وإتباعها بمداعبة الذات وغيابي عن علاقتي بزوجتي.

o تحميل وقراءة القصص الجنسية.

o ملاقاة عاملات الجنس.

إن علامة (صح) الصغيرة التي نضعها كل مساء على منطقة تعافي، تمنحنا نوعَ مكافأة خفية، لطيفة، تدفعنا للمزيد، وعلامة (X) التي نضعها على مساحة من مساحات الصحة والشفاء تجعلنا أكثر تركيزًا فيما تلا، فنجد الأمر يلحُّ على أدمغتنا في الصباح التالي لتلافيه.

لكن أكثر وضوحًا وصرامة، (لا وجود للتعافي المائع) ولا مكان للبرامج اللزجة المبنية على تعللاتنا وإنكارنا، **وتلك الأقوال والمعتقدات لم تفدنا بشيء**، من أمثال:

o أنا أجري الجرد داخل عقلي قبل النوم، لا أحتاج إلى أن أضعه على الورق.

o الورق خطر، يمكن أن يراه أحد من أهلي ويفتضح

أمري.

o أنا لا أحب الكتابة، وتمنيت لو أنهيت دراستي لتنتهي علاقتي بها، فلن أعود إليها مرة أخرى.

o ذاكرتي جيدة، ولا أحتاج إلى التدوين.

- صوت التعافي:

لدينا قاعدة مهمة في السنة الأولى من التعافي، لا تعافٍ بدون كتابة، ولا شفاء بدون تدوين، والعلاقة الأهم في حياة المتعافي في عامه الأول هي علاقته بالتدوين، سواء في الجرد، أو في كتابة يومياته وهو ما سنتناوله تاليًا(65).

***

الكتابة اليومية

«إن الكتابة نوعٌ من العلاج النفسي، حتى أنني أحيانًا أتساءل عن أولئك الذين لا يكتبون، ولا يرسمون، وربما لا يؤلفون الموسيقى، كيف يدبرون أمرهم، وكيف يهربون من الجنون، والسوداوية، والفزع والخوف، وكل تلك الأشياء اللصيقة بالموقف الإنساني»

جراهام جرين

طرائق الهروب

إننا مصابون بنوع من خلل الذاكرة بنوعيها: الذاكرة الطويلة والذاكرة قصيرة المدى.

أما الذاكرة الطويلة فيتجلى الخلل فيها في تلك المعزوفات المزينة للسقوط ولمواقف الانتكاس مع نسيان عجيب للوعود التي قطعناها والخسائر التي تكبدناها.

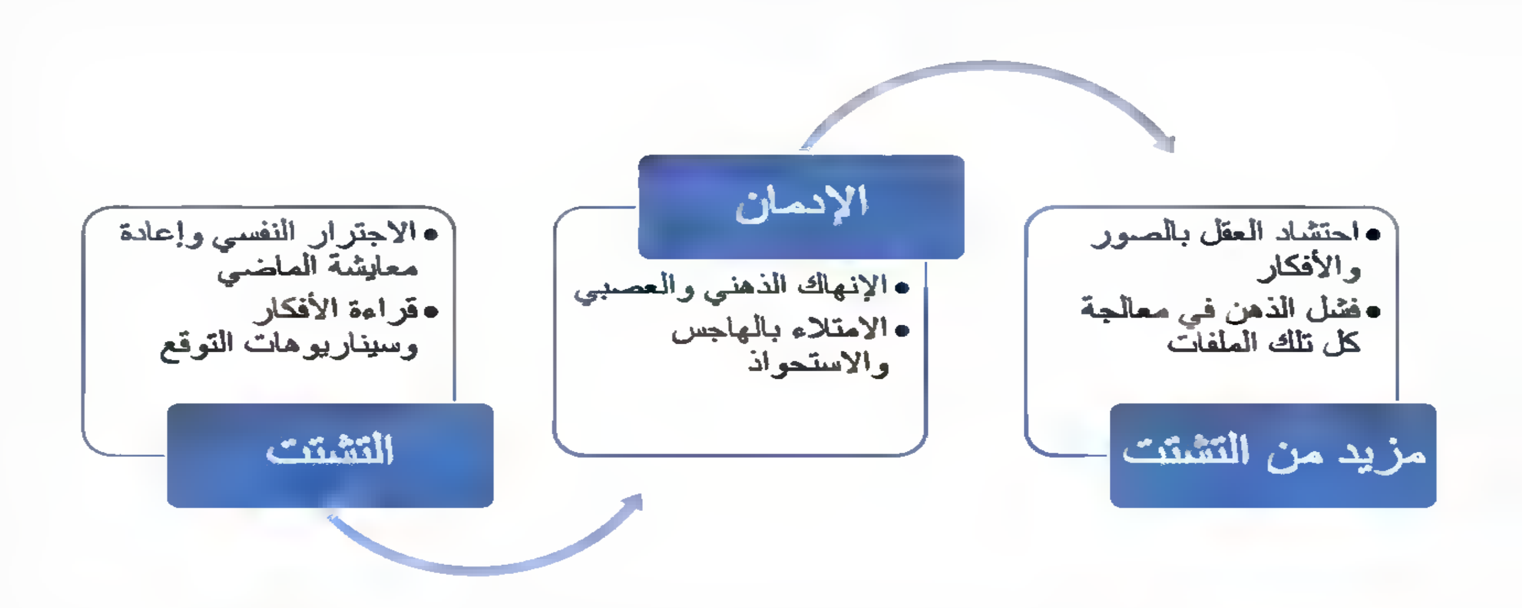
وأما خلل الذاكرة القصيرة فيتجلى عندنا في **(الضباب الدماغي Mental Fog)** تلك الظاهرة التي يشكو منها المدمنين جميعًا والذي يسبب لنا التشتت والارتباك والفوضى وضعف التركيز، **وهذا الخلل في التركيز ذو علاقة تفاعلية مع الإدمان بمعنى أنه يعمق الإدمان ويعمقه الإدمان في حلقة مفرغة.**

1. فالتشتت الناشئ من فرط التفكير واجترار المواقف القديمة وإعادة معايشتها مرارًا، وكذلك التشتت الناجم عن تلك السيناريوهات المتناسلة في أدمغتنا نحاول من خلالها أن نقرأ أفكار الآخرين ونتحكم في مآلات الأمور ونتوقع كل ما يمكن أن يحدث وهمًا منّا بأننا بذلك سنتمكن من تلافيه، كل ذلك ينهك أدمغتنا، ويجعلنا محترقين انفعاليًّا بالشكل الذي يملَؤنا بالقلق والإحباط والحزن والخوف، فيدفعنا نحو الإدمان أكثر.

2. والعكس يحدث أيضًا، فالإدمان يحرق مواد السعادة في أمخاخنا، ويؤثر على مساراتنا العصبية ونواقلها، وتتلبسنا صوره ووساوسه وهواجسه في كل حين فتمنعنا القيام بما تتطلبه حياتنا من مجهودات ذهنية، فيزداد تشتت انتباهنا ويقل تركيزنا وتتبدد ذاكرتنا.

وهكذا تستمر حلقة مفرغة أخرى من حلقات الإدمان، يكون محصلتها احتشاد الذهن بالصور والأفكار، والأحكام والتوقعات، والارتياب والهواجس، والاستحواذ الذهني والهوس، واجترار الماضي، وكثير من الملفات العالقة التي لا تقوى عقولنا على مجابهتها، فيحدث فشل في الذاكرة القريبة، تمامًا كما يخبرك هاتفك (برجاء محو بعض الملفات) فيصيبه الثقل والبطء المستفز، وجهاز الكمبيوتر عندما

ترهقه بالنوافذ والبرامج المفتوحة فيحدث له ما يسمونه (**تهنيج**)، نوع من الخلل يظهر في شكل تباطؤ واضح بسبب كثرة التحميل، وفرط الإثقال على الذاكرة القريبة.



وهكذا كما تصيب تلك الأجهزة الأعطاب نتيجة لفرط التحميل على الذاكرة القريبة، فتقل فاعليتها وتعتل وظائفها، فلا يسعنا حينها سوى أن نوسع من مساحات الذاكرة القريبة أو نوسع القدرة على المعالجة لهذا الكم الواسع من البيانات، فكذا أدمغتنا المعتلة، والتي احترقت طاقاتها في معالجة هذا الكم الواسع من البيانات ابتداءً وأحرق أسلاكها التوصيلية الإدمان بالتهامه لموصلاتها فلم تعد قادرة على تمام المعالجة، فوصلنا إلى مرحلة (الضباب العقلي) واضطراب التركيز.

فكيف نعالج هذا العطب؟

بالضبط كما نفعلها مع جهاز الكمبيوتر؛ بأن نوسع طاقات المعالجة **بإضافة معالجات خارجية، وتنظيف الملفات المحتشدة، وهذا بالضبط ما تقوم به الكتابة!**

- الكتابة تجعلنا نضع الأفكار أمامنا هناك بالخارج، نراها ونُقلّبها، ونعيد قراءتها، وندرك ما خفي منها حينما كانت في طور التجريد داخلنا.

كما أن وضعها على الورق يجعلها متجسدة، ويمنحنا التحكم في تناولها فلا تتسرب في حركتها المائعة في أذهاننا بلا هوية وتماسك.

كل ذلك يجعل معالجتها أسهل، وفاعلية حل مشكلاتها أكبر، وتتعاظم قدرتنا على رؤيتها بموضوعية وترتيب، وهو ما يخفف الحمل على وظيفة المعالجة الدماغية لأمخاخنا، ويحرر جزءًا من طاقاتنا للأعمال اليومية، فتقل ظاهرة (الضباب الذهني).

- الكتابة تجعل هناك نسخة خارجية من الأحداث والأفكار الدائرة المعتملة في أدمغتنا: فكيف يمكن لذلك أن يفيدنا؟

إن المخ -سعيًا منه لحمايتنا- يواصل تذكيرنا بكل ما هو مؤرق وعالق، وكل ما هو مؤلم وصادم، وذلك في محاولة

منه لتحذيرنا من التعرض له مرة أخرى (يذكرنا بلسعة الحساء، لننفث في الزبادي)، ولأنه يظن أن الأحداث لا نسخة لها سوى عنده، **فإن المخ يستخدم إلحاح الذاكرة وإعادة التذكير كنظام حماية.**

فلما نضع ما يؤرقنا على الورق تصبح هناك نسخة أخرى محفوظة ومرئية، فيوقن دماغنا أننا نعرف وندرك ونتذكر، ونعي الدرس المستفاد، فتخفت تحذيراته التي تتخذ هيئة التفكير المفرط (overthinking) ويقل استدعاؤه للماضي واجتراره للآلام.

- **الكتابة اعتراف ومواجهة:** فنحن نكتشف أن تحويل أبشع مخاوفنا إلى كلمات يساعدنا في التحرر والتعافي وتصفية عقولنا ورفع روحنا المعنوية.

(جون موليجان) هو روائي أمريكي، يروي أنه قبل أن يصبح روائيًا كان جنديًا في الحرب الفيتنامية وقد خرج منها مصابًا بكرب ما بعد الصدمة، ما قد دفعه إلى أن يسير كالمشردين في شوارع سان فرانسيسكو محملًا بهواجسه و(فلاش باك) لحوح لكل مشاهد العنف الصارخ التي شهدها، لتؤرقه وتقض مَضاجعه، حتى شارك يومًا في ورشة كتابة تعبيرية يقدمها روائي شهير، فانقلبت حياته رأسًا على عقب، وقد كتب يقول « **الآن استطعت أن أواجه وحوشي**

الرابضة في الداخل وأنظر في عين مخاوفي، كنت أشعر من قبل بأنني مجرد صدفة خاوية من الجوهر تتدحرج في الطريق، ولكن وحدها الكتابة جعلتني أستعيد شعوري بأنني أحمل روحًا»

وقد كتب عالم النفس الاجتماعي جيمس بينبيكر كتابًا بعنوان «الكتابة التعبيرية» يتحدث فيه عن الأثر الشفائي البالغ للكتابة راويًا القصص ومارًّا على الدراسات التي بينت الأثر العجائبي للتفريغ اليومي عبر القلم.

وقد بدأت هذه الدراسات عن أثر الكتابة التعبيرية من موقع بعيد للغاية، فقد بدأت بملاحظاته ومشاهدته للمساجين والمدانين الذين خضعوا لاختبارات كشف الكذب (البوليجراف polygraph)، فقد لاحظ أن معدل النبض والضغط ينخفض بمجرد أن يعترف المتهم بجريمته. فأثاره هذا الأمر نحو استقصاء سر التفريغ والإفصاح والاعتراف على الحالة الصحية والبيولوجية، وهو ما كان منشأ دراساته التي حاول فيها أن يمنح الشخص فسحة تعبيرية تماثل الاعتراف، مما يؤدي إلى مثل هذا الأثر الشفائي والمريح. (66)

وهكذا نعرف إننا في تعافينا بحاجة إلى عملية الكتابة اليومية بأشكالها المختلفة:

كتابة اليوميات:

أن نراقب عالمنا الداخلي ونصنع نوعًا من التصوير الوصفي لما يدور بمخيلتنا فكرًا ووجدانًا. ذاكرين أدق تفاصيل حياتنا الانفعالية، وصراعاتنا الداخلية، وملامح رحلة التعافي والتغير الذاتي. فنكتب كل موقف له قيمة شعورية داخلنا. لا مجرد نشرة إخبارية لتفاصيل يومنا، وإنما للمواقف ذات الحمل الانفعالي، التي أثارت مشاعرنا حلوها ومرها، وكل موقف أثار شحنة من الأفكار في أذهاننا.

- **هي تساعدنا على الخروج من حالة الأوتوماتيكية،** وتعيدنا إلى حالة اليقظة والحضور والوعي بالذات، وتلك من الخطوات الحيوية في كسر العادات الإدمانية.

- **هي تعرفنا بأنفسنا**: فهي تبدو كإجراء سونار نفسي لحظي، أو كنوع من الأشعة أو المنظار النفساني على عالمنا الداخلي وعملياته وشروخه وهواجسه، فنحن لا يمكننا أن نعالج شيئًا لا نعرفه، ولو عرفنا معادلة الجنون سيسهل علينا حينها التدخل بمقادير معينة لتوجيهها.

- **هي تمنحنا نوعَ تأريخِ ذاتي، نوعًا من المراقبة طويلة الأمد لتطورنا وتغيرنا،** فالتغيير بطيء وطفيف على المستوى اليومي، لذا قد يصعب علينا ملاحظته، فيصيبنا

الإحباط، أما من خلال اليوميات فيمكننا أن نطالع قفزاتنا، ونشهد نمونا الحثيث الذي ربما يصعب رؤيته دون تلك اللمحات المكتوبة التي تؤرخ للنمو ولحركة عالمنا الداخلي والتغير التدريجي لتوجهاتنا.

تمامًا كما يفعل من يقوم بعمل حمية غذائية تسويقية (ريجيم) فيصور نفسه (قبل وبعد) ليوثق ضخامة التغيير.

فمشاهدة التغيير تمنحنا قوة دافعة أكبر للمواصلة، ولتوسيع إطار التعافي وربما لتطبيقه على مناحٍ أخرى من حياتنا.

وهي كذلك تحمل لذة في ذاتها في المستقبل؛ كتصفح ألبوم صور نفسي داخلي، لذة مشاهدة ذواتنا القديمة وهي تنمو وتتطور، تحمل لنا الحنين ونوستالجيا القديم، كأن نشاهد صورنا القديمة مع حبيب راحل أو تجمع فائت أو أزمة قد انفرجت.

- **هي تمنحنا خرائط الانتكاس:** فمراقبة حالتنا النفسية والمؤثرات السابقة على سقطة أو انتكاسة ووجود نوع من التوثيق الكتابي الذي يبين خطوات الانتكاس وما رافقها من تبريرات، سيمنحنا قدرة على تحليل انتكاساتنا، وإيجاد الثغرات في برامج تعافينا والفجوات في سياجنا الأمني ودفاعاتنا النفسية، واكتشاف المحفزات (الكيوهات) التي

تسقطنا، مما يعيننا على تلافيها مستقبلًا.

فلا يوجد برنامج تعافٍ بلا أخطاء، ولا يوجد وسيلة للحصول على خط دفاع شامل محكم من الضربة الأولى، وكما نردد دومًا **(التعافي خطوتان إلى الأمام، وخطوة إلى الخلف)**. ورسم تفاصيل الخطوة الخلفية هو ما يحفظ لنا إجمالًا توجه السير للأمام.

- **اليوميات تصنع لنا فلسفتنا الخاصة**، تمنحنا الفرصة لتحليل المواقف وفهمها والخروج بالدروس المستفادة منها ونوعًا من خطة العمل المستقبلية تجاهها، فنستخرج منها فلسفة الحياة، أفكارًا ومعتقدات مستخلصة من تجربتنا نحن، ليست مستوردة ولا دخيلة علينا. وبعد فترة ليست بالطويلة نجد أنفسنا نحمل مبادئ واضحة وتكتمل لنا رؤية خاصة بالحياة وتتبلور منظومتنا القيمية، وتنضج معادلتنا الشخصية بما يكفي لنفهم أنفسنا والآخرين، مما يجعل حياتنا أسهل وأكثر ثباتًا حين ترتكز على قواعد فكرية أكثر رسوخًا وتجذرًا فينا تنبثق من تجاربنا وإعادة قراءتها مرارًا.

الكتابة الموقفية:

وهي نوعية أخرى من الكتابة تتمثل في الكتابة بلحظات الانفعال والضغط العصبي، كنوع من التفريغ أولًا، ونوع من الترتيب والتنظيم ومحاولة فك شفرة المشاعر Emotion

Decoding، وما وراءها من أفكار، ومعتقدات، وتوقعات وأحكام.

فنجيب على هذه الأسئلة على سبيل المثال:

- ما الذي أشعر به الآن؟

- لماذا أشعر بذلك؟ ما هي أفكاري التي أنتجت مثل تلك المشاعر؟ ما هي آلام الماضي التي استيقظت وما الذي أيقظها؟

- ما هي توقعاتي المثالية وغير الواقعية التي أجهضها الواقع فآلمني؟

- ما هي أحكامي على الآخرين والتي أورثتني مثل تلك المشاعر؟

- ما هي أحكامي على ذاتي؟ وما هي تشوهات حواري الداخلي؟ هل كنت قاسيًا مع نفسي؟ هل عاملتها بلطف ومحبة واعتناء؟

الترتيب

أنا إنسان سلبي، كنت هكذا على الدوام. هل وُلِدتُ على هذا النحو؟ لا أعرف. أشعر بالتقزز والفزع الدائم والخوف من الواقع باستمرارٍ، أتعلَّقُ في يأس ببعض الأشياء القليلة التي تمنحني العزاء، وتُشعِرني بشعور جيد

روبرت كرامب

ترتيب المحيط:

دعونا نتفق أن دواخلنا إسفنجية بشدة، تقوم بشكل (لا واعٍ) بامتصاص صورة المحيط الخارجي، وتحاكيها داخليًّا. تلك طبيعتنا البشرية فضلًا عن الإدمانية؛ لذا يمكننا أن نصاب بالضيق في الأماكن المزدحمة أو الصاخبة أو القذرة، يمكننا أن نصاب بعدوى الكآبة بمخالطة مكتئب، أو عدوى التنافسية أو البطر وانعدام الرضا بمخالطة ذوي الأعمال التجارية الرائجة والمتمركزين حول المال. وكلما زادت هشاشة مناعتنا النفسية، وكلما كنا منغمسين في ممارساتنا الإدمانية كلما كان سهلًا أن نصاب بعدوى نفسية خارجية.

وإن علم الأعصاب قد قفز قفزة وجودية حين تم اكتشاف (العصبونات المرآوية(67)) لندرك أننا بشكل ما مبرمجون على محاكاة الخارج، وأن الآلام التي تصيب الآخرين يمكنها

أن تصل إلينا بمشاهدتها!

لذا كان المرء منا يمكنه بلا وعي أن يتقمص حالة الآخر، أو حالة المحيط الخارجي حوله، والمدمن منا أكثر تأثرًا بمحيطه من المعتاد، ولسنا هنا بصدد الحديث عن التقمص الانفعالي للأشخاص، وإنما الحديث عن المحيط الخارجي الجامد المادي المحض.

هناك دعابة مشهورة لدى الكحوليين تسمى **(سيارة الكحولي)**، وهي تلك السيارة الهرمة الممتلئة بالخبطات والسحجات من الخارج، متحشرجة الصوت بفعل تهالكها وغياب صيانتها، ممتلئة بالفوضى والكراكيب والقمامة والبقايا والأكياس الفارغة من الداخل، تلك السيارة التي تكاد تشيع في أوساط الكحوليين وكأنها اتفاق ضمني على الفوضى.

وهكذا الفوضى تمتد لتشمل غرف نومنا، وسطح المكتب، وشاشة الهاتف المحتشدة بالتطبيقات بغير تنسيق، وربما خزانة الملابس.. وغيرها الكثير.

وإن ما نريد قوله هنا أن ترتيب كوننا الخارجي لا شك سينعكس على ترتيب عالمنا الداخلي، فدواخلنا أحيانًا تحمل انعكاس صورة الكون من حولنا، لذا فهناك ضرر نفسي ضخم وخطورة بالغة على تعافينا في جدولٍ غير منتظم، وتخبطٍ

يومي، وبيئةٍ فوضوية!

إن شكل غرفتك ومكتبتك ومحفظتك وحقيبتك ومكتبك وأوراقك وسيارتك لا شك ينعكس على تعافيك!

لذا فإنه إذا أردنا أن نبدأ في ترتيب دواخلنا (وتنظيم المنزل الداخلي)(68)، فقبل أن نضع خُطة عملنا، فلنقم بترتيب الكون من حولنا.

قد يبدو لنا الأمر تافهًا وغريبًا، ولكن تنظيم غرفتنا سابقٌ في أثره بتعافينا على تنظيم وجدولة وجبات الطعام في حميتنا!

دعنا من أوهام القائلين بفوضوية العباقرة كمبرر طفولي ساذج للبقاء في الفوضى الباعثة على الجنون، فالفوضى لا تسبب إلا مزيدًا من الفوضى، والفوضى الخارجية لا محالة ستنعكس على ملفاتنا الداخلية. ولا محالة إن وجدنا رجلًا فوضويًا غير مرتب المحيط، سنجده مبعثرًا من الداخل أيضًا. لذا لا نؤجل حملة التنظيف والترتيب الخارجي، وإنما نعمد إليها فور اتخاذ قرار المُضيّ في طريق التعافي. وما أن نفعلها حتى نجد أنفسنا قد أصابتنا عدوى التنظيم، وشعرنا بانفراجة ما في صدورنا وتولدت طاقة دافعية تحركنا في رحلتنا لترتيب دواخلنا المبعثرة.

إننا نحتفظ بالكثير من الكراكيب، وغيرها مما نظن أننا سنعود إليها يومًا، وكم تمضي السنوات ولم نفعل. وفي التعافي نكون شجعانًا بما يكفي لنتخلص من الزحام ونلقي بالقمامة ما قد انتهت فائدته بالنسبة لنا. ونتخلى عن هراء التبرير بالوفاء للأشياء لنواصل اكتنازها، فذلك الشيء الذي نفعنا يومًا قد سكننا نفعه وحفر في ذاكرتنا أثره فلم يعد لوجوده الخارجي الزحامي فائدة تذكر. لذا نتنازل عن أوهامنا ومبرراتنا للتجميع والاحتفاظ والكراكيب والمهملات، ونتخلص!

إن بعض التجميع والاقتناء ليس سوى محاولة مقاومة غير ناضجة لخوف الفناء، وكأننا نحاول إنكار حقيقة موتنا وفنائنا المرتقب بالاحتفاظ بالأشياء، بالذكريات، فنمنحها خلودًا وهميًا لنمنح أنفسنا مثيله، أو ربما لأننا نخاف من فقد الأشخاص ولا نستطيع ضمان وجودهم، فنصنع نوعًا من الموازنة التعويضية عبر التحكم في وجود الأشياء فنستبقيها لنخفف وطأة خوف الفقد اللصيق فينا.

وهكذا بالتخلص إنما نتحلى بشجاعة التخلي، وجسارة التجاوز، فنلقي كل ما انتهى نفعه، وخلصت وظيفته، لنخفف من ازدحام المحيط كخطوة نحو التخفف من احتشاد الداخل فينا.

ونحرص كذلك على الاعتناء بكل ما يخصنا: صحتنا، هندامنا، السيارة، المكتب، طاولة الطعام، مِحفظة الأوراق، الفراش، مكان العمل، فنمضي بعض الوقت ولو القليل كل يوم في إعادة الأشياء لمواضعها وترتيب محيط العيش، وكأننا نمرن أدمغتنا على غلق الملفات المفتوحة وإيجاد إجابة نهائية للمسائل العالقة، وإعادة الأوراق لمواضعها من الأرشيف النفسي بعد انتهاء الحدث، فتتوسع عادتنا التنظيمية والترتيبية لتشمل خارجنا وداخلنا حين نجعل الترتيب عادتنا.(69)

القيام بالالتزامات المؤجلة:

وجزء من ترتيب المحيط هو العودة إلى كل تلك الأمور المؤجلة التي بالغنا في تسويفها حتى تراكمت، وأصبحت منبعًا لطاقة أسواط جلد الذات في خلفية أذهاننا. تلك الأمور ثقيلة الظل التي نصبح مطالبين بها، ولكننا نتأفف منها كعادتنا فنؤجلها، كقضاء مهمة ما في مصلحة حكومية، أو استخراج أوراق رسمية وخلافه.

في بداية التعافي، ورغم ثقل تلك المهمة، فإن علينا أن نجري جردًا متفحصًا لكل تلك المؤجلات من التزاماتنا السخيفة ونبدأ في (جدولة) القيام بها كخطوة واحدة في كل مرة، على مدار طريق تعافينا، موقنين أن تلك الخطوات

التي نقوم بها، وتلك (الطوابير) التي نضطر للوقوف فيها لننهي مهمة ما هي من صميم رصانتنا، ومن العوامل بالغة الأثر في تغيير التوجه، وتحويل التعافي إلى تغيير شمولي بنظام حياتنا.

إليك أمثلة بسيطة من بعض المهام المؤجلة التي كتبها بعض ممن ساروا قبلنا على طريق التعافي:

- تجديد بطاقة هويتي
- استخراج رخصة القيادة
- استخراج شهادات ميلاد لأطفالي.
- تقديم الإقرار الضريبي المتأخر.
- زيارة صديقي القديم ومطالبته بسداد الدين.
- إصلاح (سمكرة) سيارتي.
- التقديم لطفلي بالرياضة التي طالما كان يبتغي ممارستها.

وهكذا، نُجري جردًا لكل تلك المؤجلات، ونجعل القيام بأحدها (أسبوعيًا بحدٍّ أدنى) جزءًا من تعافينا، وكما تقول أدبيات زمالات المدمنين المجهولين: إن مشيئة الله في حياتنا هو أن نقوم بالفعل الصحيح التالي، ذاك الفعل الذي يفرزه الوقت، نتقبله ونقوم به بلا تسويف أو تعلل، فإن عادتنا

هو أن ننتقي تلك الأفعال التي تعجبنا وتسرُّنا، ونزيح تلك الأفعال التي تسبب لنا الملل والضيق والانزعاج، **والتعافي إنما يعلمنا كيف ننزعج بشكل صحي، كيف نتصالح مع الملل بطابور سخيف، وكيف نستوعب الضيق بمقاعد الانتظار للقيام بالتزاماتنا.**

لا ينبغي للمدمن أن يبقى وحيدًا(70)

لقد حنا - يا ابنتي - هذا المَلَكُ على أبيكِ فبدَّله من البؤس نعيمًا ومن اليأس أملًا، ومن الفقر غنىً، ومن الشقاء سعادة وصفوًا

طه حسين يتحدث عن أثر دخول زوجته لحياته

كثيرًا ما تساءلنا: لماذا تحقق الزمالات أكثر مما استطاعت أن تحققه المصحات، والجلسات العلاجية، وبرامج التعافي الفردية بنسب الشفاء؟

ما الذي يحدث هناك في عقل المدمن حينما يسمع شخصًا آخر يتحدث عن معاناة شبيهة؟

إنه الخروج من حالة الوحدة والاغتراب، أن نشعر بأننا لسنا وحيدين، ونتخلى عن تلك الفكرة التي تقول إننا نحمل عطبًا لا يحمله سوانا، فكل مدمن منا يشعر بأنه لا يلتئم مع الجموع، ولا يشبه هؤلاء (الطبيعيين)!

وهناك في المجموعات يجد المدمن نفسه غير شاذ، مندمجًا، مقبولًا، مسموعًا، مرئيًا، مستوعَبًا.

ولكن الخروج عن الوحدة لا يعني هذا فقط، وإنما يعني أيضًا الخروج عن دوام اختلاء المدمن بعقله، فإن الإدمان لا

ينهشنا قدر ما ينهشنا في وحدتنا.

الانتكاسات دومًا تبدأ في الوحدة؛ الوحدة التي يتبدى فيها الحوار الداخلي المعطوب؛ المونولوج الملغوم بالأفكار التبريرية، مرتع الإنكار ومعمل تخصيب حالة الانفصال.

لذا تعلمنا أنه لا يجب أن نبقى وحيدين، وأن **معدلات السقوط تتناسب طرديًا مع مساحات البقاء وحدنا وبالأخص في البدايات، ولذا صرنا نعامل الوحدة كانتكاسة مرتقبة، ونتلافى العزلة تلافينا للمحفزات،** ونشغل أنفسنا بالارتماء مع الناس وبينهم لئلا تهلكنا أدمغتنا بأفكارنا الساحبة.

نتعلم معنى (المشاركة)؛ أن نرفع الهاتف ونخبر شخصًا ما بأننا لسنا على ما يرام، وبأن لدينا فكرة للسقوط، أو مشاعر غير محتملة، أو نروي له موقفًا مؤرقًا، أو نفرغ على مسامعه هواجسنا وتراقصات نوبات القلق في أمخاخنا.

يقول أحدنا (مدمن إباحيات):

«لم تفلح معي كل البرامج الإلكترونية الحاجبة للمواقع الإباحية، دومًا كنت أتخطى الحظر، وأصير كالمجنون أبحث عن كلمات السر أو ربما أعيد تحميل نظام تشغيل كامل لأتمكن من تجاوز الحجب. ولكن ما ساعدني بحق

هو أنني لم أعد أجلس مع هاتفي أو (اللاب توب) وحيدًا أبدًا، إنما بدأت أخرج للجلوس بالصالة، وأقوم بعملي وتحضيري في السيارة أو بالمقهى.

حرمت على هاتفي دخول غرفتي، وامتنعت عن اصطحابه لدورة المياه، وتوالت الأيام التي كنت أترك فيها (اللابتوب) بحقيبة السيارة عند عودتي من عملي.

لم أعد أمكث وحيدًا نهائيًا، صرت أنغمس مع أطفالي، أجالسهم وهم يشاهدون الرسوم المتحركة، وأرافق زوجتي للسوق، حتى إذا انقطعت السبل أهاتف صديقًا في طريقه لإصلاح سيارته وأرافقه.

أتذكر أنني كنت أقرر لو وجدت المنزل فارغًا من أهلي أن أذهب للحلاق أجلس عنده مسامرًا حتى ينهي عمله مع زوار الصالون ويشذب لي شاربي بآخر الليل، ولا أعود حتى أطمئن أنني لن أكون وحيدًا.

كنت أتعامل مع الوحدة كما يتعامل الطفل مع الظلام، حين يتوهم بأن هناك وحشًا ينتظره فيها، فيتحاشاها، ويتلافى البقاء فيها ولو لحظات، وهكذا كنت أتصور الوحدة، فأتخيل ذلك الوحش الإدماني الرابض منتظرًا فيها، يترقب لحظة مغامرة وحيدة مني، أتجاسر فيها بغرور فارغ على الإقدام عليها، ليلتهمني كما يلتهم ذئب

غنمة شاردة»

إننا حين أدركنا أننا قليلو الحيلة أمام إدماننا، وأنه يغلبنا في كل جولة، تدرعنا بالتسليم وتوقفنا عن محاربته، وأخذنا نبذل الجهد في التدابير الوقائية وأهمها أن نخطط للانشغال والاختلاط بالناس، ولا نترك فسحة للاختلاء، ولا كوة انعزال تتسرب منها الفكرة، ولا موضع توحد يتسلل منه الاستحواذ، فأنفقنا الوقت والجهد والمال في سد ثغرات الوحدة.

وهنا تتصاعد التعللات والمبررات الإدماني الأكثر شيوعًا: «**ولكن هذا الأمر لا يناسبني، فلا أحد بالجوار، ليس لدي أحد أشاركه أو أتمكن من الاعتراف له بحقيقة معاناتي وتحدياتي**» أو المبرر الآخر: «**أنا شخص انطوائي ولا أستطيع التعامل مع الناس بهذه الأريحية التي تتحدثون عنها، ينتابني القلق، ويصيبني الخوف وأخشى أحكامهم**»

وإننا هنا لسنا بصدد الحديث عن آليات التواصل، أو المراهنة على خيرية الناس مقابل الارتياب منهم، وكذا لسنا نحاول إنكار جراحات أصابتنا من المخالطة، ولا نتوقف عند التربيت على نفوسنا التي تحمل آلام الخذلان القديمة، إنما نتحدث عن المخالطة -أي مخالطة- والخروج عن الوحدة -كل الوحدة - كدواء، بكل ما في الدواء من مرارة وبكل ما فينا تجاهه من نفور، نتحدث عن تواضع وخفض لسقف

التوقعات والتطلبات في العلاقات، فإنما يأتي الخذلان من يتوقعون، ويتلهفون، ويصيب الإحباط أولئك الذين ينتظرون ويترقبون، **إنما نحن ننغمس مع الآخر لأنه لا طريق لنا سوى ذلك، لا نفعل ذلك لأننا نريد وإنما لأننا لا نريد ولكن ليس لدينا خيارٌ آخر سوى الجنون والموت.**

وهكذا نفاوض الحياة وننزل بسقف أمنياتنا، ونتوقف عن انتظار العلاقات المثالية، وفردوس الحميمية الرائق الذي لا يعكره خلاف، وننغمس هناك في وحل العلاقات بكل ما فيها من إحباطات وإرهاق، موقنين أنه في علاقة سطحية مع (مصفف الشعر) مندوحة عن موت في العزلة، وفي رفقة عابرة مع زملاء العمل وقاية من خلوة تنتابنا فيها أخاييل السقوط وتتلبسنا فيها حفزات الانتكاس.

لذا تحلينا بالتفتح الكافي لنؤمن بالقاعدة (لا ينبغي للمدمن أن يبقى وحيدًا أبدًا).

المرح البديل

«إن الامتياز الوحيد الذي يمكنك حيازته في هذه الحياة

هو أن تصير الشخص الذي أنت عليه في حقيقتك»

كارل جوستاف يونج

رغم كل ما يمكن أن يوصف به المدمن من أنانية، وتمحور حول ذاته ولذاته، إلا أنه في الحقيقة يحمل خللًا حقيقيًا في قدرته على الاعتناء بذاته اعتناءً صحيًا، وإن تمحوره حول المتعة هو في باطنه فعل تخريبي للذات وإن بدا ظاهريًا هوسًا باللذة. ولأن الإدمان يتعلق بفائض المتعة، وخروجها عن الحد، فهو في قرارته وعمقه تحويلٌ للمتعة إلى ألم وقلب عميق لأفعال اللذة بالإفراط نحو المعاناة.

واستغراقنا في «المتع الإدمانية» يحول حياتنا إلى بؤس عميق على المستوى البيولوجي؛ فذلك الدماغ الذي اعتاد دفقات الدوبامين اللحظية المغرقة، وانهمار كيمياء اللذة المؤقت، يتوقف مع الوقت عن الإحساس بالمتع اليومية المعتادة لأنها لا تتمكن من تحفيز تلك الدفقات بالقدر نفسه، فكيف للتمشية اللطيفة التي تثير قدرًا خافتًا من الدوبامين أن تجعلنا نستشعر اللذة وقد اعتدنا على ارتفاع لحظي صارخ منه في وقت الانتكاس، لذا تعلو بشدة عتبات التلذذ

لدينا، وهكذا نصبح أشباحًا لا تتمكن من التمتع خارج السياق الإدماني!

لذا يبقى جزء أصيل من التعافي هو تعلمنا كيف نعتني بأنفسنا، وكيف نهتم لأمر ذواتنا، وكيف نعيد تشكيل العلاقة مع المتعة، وإصلاح الحال مع المرح.

وهذه العملية من **إعادة هيكلة علاقتنا مع المرح**، وتعلمنا لاعتنائنا بذواتنا تستغرق وقتًا وجهدًا ونحتاج إلى التحلي بالصبر الكافي لنتمكن من التحقق منها، فالدماغ المتجمد في استشعار اللذة إن كانت على هيئة دفقات مركزة فقط، لا يمكنه أن يستشعر جرعات المتع الصغيرة، بل أحيانًا يستشعرها ألمًا ومللًا، وضيقًا وانزعاجًا، لذا نستغرق الوقت في إعادة التهيئة، فنُعَرِّض أنفسنا للمتع البسيطة رويدًا، ونجبر عقولنا ولو تكلفًا على تذوقها، واعتيادها، والبدء في تلمس اللذة منها واستبدالها بلذات الإدمان العابرة.

«**لا تعافٍ بدون مرح**»، وإن أولئك الذين يعاملون التعافي بكمالية جافة، ويتبنونه كمعركة خشنة، خالية من المرح، ومعزولة عن المتع، إنما يعاملونه كطقس إدماني لجلد الذات وتهيئة الانتكاس، فبعد قليل يهدمون المعبد برمته مللًا وتأففًا ويعودون إلى الإدمان لأنه وحده من كان يحمل بعض النعومة التي حرموا أنفسهم منها بالتعافي.

لذا يبقى من الأهمية بمكان أن يدخل إلى التعافي مساحة من اللطف والمرح اليومية أو شبه اليومية، حتى لو صعب علينا الاستغراق فيها أو الإحساس بها في البدايات، فإننا كحديث عهد بجراحة أسنان يمضغ شفتيه كأنها علكة لا يشعر منها بشيء، بل يود لو بترها بدلًا عن هذا الإحساس السخيف بالخدر، ولكن بمرور الوقت تعود إليه يقظة مستقبلاته، ويعود ليشعر بها مرة أخرى، وهكذا نحن، نكاد نُجن في البدايات بسبب رتابة الحياة في بداية التعافي، وصعوبة الانخراط في المتع اليومية العادية التي يحبها البشر حولنا، نود لو نبتر أنفسنا عنها، ولكن عما قليل نعود لنسكن المتع الصغيرة، وتعود مستقبلاتنا لتستشعر نسمة عابرة، وكلمة لطيفة، وابتسامة طفل.

يقول أحدنا:

«في بداية التعافي كنت أعامل نفسي وكأني مسجون يقضي عقوبة، أعامل التعافي كتهذيب وإصلاح! وبالتالي تصوري عنه كان أقرب للحبس الانفرادي، وللتربية الصارمة في الإصلاحية ودور الرعاية.

حتى تعرفت على مدمنين متعافين، فوجدتهم يخرجون للفسح ويتسامرون على الكافيهات، ويسافرون للمصايف، ويلعبون الرياضة، ويشاركون في أنشطة ممتعة،

ويعتبرون ذلك جزءًا أصيلًا من تعافيهم، بل إن بعضهم يخاف من الركود وفتور الحياة وغياب المرح ويراه جزءًا من انتكاسة وشيكة.

وقتها بدأت أدفع نفسي عنوة لأن أحاكيهم وأشاركهم، وأن يصير لديّ نشاطات يومية عادية من المرح والاستمتاع بالحياة، وأن أعامل الدنيا بشكل أكثر بساطة، وأسمح للمرح والتلقائية أن تأخذ حيزًا من حياتي.

في البدء لم أكن مستمتعًا بل على العكس منزعجًا وملولًا، وكانت كل هذه النشاطات ثقيلة وسخيفة وأراها لا تناسبني ولا تشبهني. ولكن بمرور الوقت أصبحت أسعد بجلسة مع أصدقائي، مع لعب بالورق، أو نكتة حلوة نقولها ونحن بكامل وعينا ولو على سبيل السخرية من أوضاعنا، وأشعر بأن ذلك يجدد طاقتي ويعزلني بشكل صحي عن الضغوط، وعن إلحاح الفكرة الإدمانية داخلي.

أصبحت أضع في جدولي لكل أسبوع فعلًا من أفعال الاستمتاع؛ خروجًا للسينما، رحلة للبحر، نزهة، لعبًا بالكرة، حفلة في الأوبرا.. أي شيء، المهم أن أهتم بنفسي، وأروّح عن ذاتي، (لأن الضغوط بتجيب ضرب)، والبرنامج الذي لا يقوم على الاعتناء بالذات وتخفيف الأحمال أولًا بأول هو برنامج انتكاس وليس برنامجًا للتعافي، لأني

إن بقيت دون مرح ستتراكم مخزونات الاشتهاء والألم داخلي، حتى أنفجر يومًا وأصرخ بلعن التعافي وأعود إلى التعاطي، فطبيعة الإنسان أن يبحث عن المتعة، والتعافي ثقيل الظل لا يدوم!»

لقد بدأنا في التحرر من الشعور بعدم الاستحقاق الذي يجعلنا لا نرى لأنفسنا نصيبًا من الوفرة، ولا نزاحم الناس مواقعهم في الراحة، وتوقفنا عن رؤية أنفسنا كسكان أصليين لمدن المعاناة، وقررنا أن نهاجر من بلدان الألم النفسي والصراع ونحيا ولو لاجئين ودخلاء في مواقع السلام والراحة والمتعة الحرة لعلنا مع الوقت نحوز جنسيتها ونصبح بمثابة أهلها!

أصبحنا نرى لأنفسنا حقًّا في الأمان، وحقًّا في اللذة، وحقًّا في السكينة، وحقًّا في البهجة.

بدأنا الأمر تكلفًا، وجاهدنا أنفسنا في ادعائه، وحملنا أجسادنا عنوة نحو المتع الصغيرة وهي تصرخ لتنسحب نحو تدمير الذات بدفقات المتع الإدمانية المركزة، حتى اعتدناها مع الوقت، وما تكلفناه ابتداءً أصبح نمط حياتنا بالمداومة.

لم نعد نعتبر رغد العيش ذنبًا، ولم نعد نراه تهديدًا أو استدراجًا من السماء التي تجهزنا لضربة قاصمة، ولم نعد نرى أنفسنا إن استمتعنا فقد سرقنا حق أحدهم!

أصبحنا نؤمن أن لنا نصيبًا من البهجة، وأن جوهر التعافي هو المرح.

التجذر في الآنية

الجرح ليس إلا مكاناً يدخل منه النور!!

جلال الدين الرومي

قد تحدثنا طويلًا عن حالة الانخلاع الإدماني، وهي حالة مركبة تجعل المدمن غائبًا عن ذاته ووجوده، ولا نعني بها سكرة التعاطي أو ثمالة المادة الإدمانية إنما نعني تلك الحالة الوجودية النفسية المركبة والتي تتمثل في:

- حالة الاستغراق التام في السلوك الإدماني، بشكل أشبه بالمنوم، فنحن نمارس السلوك وننغمس فيه ولكننا في الوقت نفسه لا نعيه، ولا ندركه، ننخلع عن أنفسنا ونذهل عن ذواتنا وعن الواقع، وكأننا نخرج خارج الزمن، حتى نتساءل بعدما نستفيق أين كنا؟ وأين ذهبت عقولنا في تلك الأوقات.

(يمكنك ملاحظتها خلال نوبة نهم الطعام، أو في ساعات يقضيها مدمن الإباحيات متنقلًا بين السيناريوهات والصور، أو في ساعات يندمج فيها المصاب بأحلام اليقظة القهرية في خيالات لا يخلعه عنها سوى اضطرار)

- حالة الانفصال عن الواقع وعن الحقيقة والتي يمثلها الإنكار والتبرير ولوي الحقائق الذي تستخدمه عقولنا في خداعنا وإبقائنا في الترنح والسقوط.

- حالة الغياب وتغير الحالة المزاجية (السكرة) نتاجًا للتناول نفسه، وتلك التي تعقب الشرب، أو الوصول للنشوة، أو الامتلاء بالسكريات.

- حالة الهروب الذي يمثلها الإدمان نفسه؛ هروب من الالتزامات، وفرار من الضغوط، واجتناب للمشاعر المؤلمة.

لذا فتلك الرباعية **تنشئ لدى المدمن حالة من (الذهول المركب) والانخلاع العميق**، وفقدان التجذر في الواقع، فنعمل بالطيار الآلي؛ أجسادنا تتفاعل ببرود، وعقولنا تسبح في هُوامات الخيال وسيناريوهات سابحة، ووجودنا يكتنفه ضباب الإلهاء الإدماني، (نحن هنا ولكننا لسنا هنا أبدًا).

وهو ما يفسر التناقص العنيف في فاعليتنا وإنتاجيتنا. وإن لم نلحظ هذا التناقص، فإنما نتعامى عن **تكلفة الفرصة البديلة**؛ ونعني بها تلك الإنتاجية والفاعلية التي كنا سنكون عليها إن لم نكن منخلعين ومخطوفين بفعل الإدمان، فذلك الحد من التركيز الذهني الذي يتبقى لنا في إدماننا النشط إنما هو حد الكفاف الذي يجعلنا نمر نحو المساء دون أن ننكشف، ولكن كم المهدور من طاقاتنا لو كنا استثمرناه ووظفناه لوجدنا أنفسنا اليوم نحلق في بقاع من النجاح لم نكن ندرك وجودها أو إمكانها لأمثالنا.

وهو ما يدفعنا للحديث عن إحدى خطوات التعافي المهمة، وهي خطوة عملية وليست عملية في الوقت نفسه، فهي لا تتضمن سلوكات مباشرة ننفذها، بقدر تضمنها لحالة ذهنية نحتاج إلى أن نتلبسها ونمرن أنفسنا على البقاء فيها قدر استطاعتنا، تلك الحالة هي ما تسمى اليقظة الذهنية أو الوعي الآني mindfulness.

والمقصود بها الحضور الذهني التام في اللحظة، بكل ما فيها من إدراكات، وأفعال، حضور حر وانتباه حائم في الآن يلم بالوقت وما يدور فيه دون أن يحكم عليه، ودون أن نطالبه بأن يكون غيره، حضور مفعم بالصحوة والقبول.

هو أن تحضر في جسدك، تسكنه، تستشعره، تحتله بكاملك، تحيا مع أحاسيس خلاياه حتى النخاع.

وأن تحضر في واقعك، تدركه، تنتبه له، تنصت للأصوات السارية حولك بانتباه غير انتقائي، وتتأمل بعينيك المشاهد العابرة بتركيز مع تفصيلاتها، وتمر بأناملك على الأشياء التي تعاقرها متيقظًا للملمس والطبيعة. تسمح للرائحة بأن تخترقك، وترحب بالمذاقات لتستوطن مستقبلات لسانك.

أنا هنا والآن، ألقي بجذوري في الواقع، في الحقيقة، فيما هو كائن، بتوجه غير رافض، بتوجه خالٍ من التشنج والانتقاء ومحاولات الإزاحة، إنما أنا هنا بكاملي، أستقبل ما

هو كائن بكامل حضوري، ومنتهى شعوري.

تلك الحالة من اليقظة تشبه (حالة المراقبة) في رياضة النفس، أو ما يصل إليها المرء في حالة (الذكر) المستدام، ومطلبها الرئيس هو إخراج المرء من حال الغفلة والآلية والأتوماتيكية نحو الانتباه والحضور والوعي والإرادة؛ خروج من القهر والانجراف نحو الحرية والاختيار.

وكلما بقينا في هذه الحالة أكثر، كلما تناقصت حالة الخطف من قِبل الاستحواذ، وكلما صرنا أقل عرضة للانجراف الآلي نحو الانتكاس، وكلما هدأت صراعاتنا الداخلية التي تدفعنا للسقوط.

هذا عمومًا، أما على وجه الخصوص فهناك مواطن يكون التحلي فيها بحالة اليقظة الذهنية والتجذر الآني هو من الأهمية بمكان

الأكل اليقظ Mindful Eating:

وهو نوع من الخروج من حالة الآلية التي تربط علاقاتنا بالطعام، فنحضر تمام الحضور في ميقات الأكل، نمضغ على مهلٍ، نستشعر كل أجزاء عملية التناول، ننتبه للرائحة ونمنح أنفسنا الوقت لتأملها، ننتبه للحرارة، والملمس، والمذاق، والكم، ومسار اللقيمات من حلوقنا تخترق صدورنا حتى

تصل للبطون، فنرافقها في المسير، ونتوقف عن الانتباه لما سوى الطعام، نقلل من الكلام، ونمتنع عن الملهيات عنه، من مشاهدة التلفاز أو التعامل مع هواتفنا في حضرة الطعام، ونكون مستغرقين بانتباه في فعل واحد لا أكثر وهو فعل الطعام.

تلك الحالة وبالأخص في بدايات التعافي تخرجنا من الانخلاع الإدماني، وتمنحنا الفرصة لإدارة أكبر للكميات، وتعيد ترميم علاقتنا بالأكل، وبالأخص لدى المصابين بفرط الشهية الانفعالية.

الاشتهاء اليقظ Mindful Arousal and Sex

قد يفيد هذا الأمر الناس عمومًا، ولكن أكثر من ينتفع به هم مدمنو الجنس والمواد الإباحية.

ونعني به احتواء الحالة التي تنتابنا من الاشتهاء الجنسي، واستيعاب تلك الدفقة من الرغبة التي تسري أحيانًا تحت جلودنا؛ أنفاسنا المتسارعة، ونبضنا المتعجل، والحرارة بصدورنا، فننتبه لها، ونسمح لها بالتواجد، لا نخشاها ولا نقاومها، وكذلك لا نعاملها معاملة المخرجات واجبة التفريغ أو الركام واجب الإزالة، إنما نشهد سريانها هناك كطاقة حياة ودفقة من إبداع، نستدمجها في حركتنا، ونستثمرها في تفاعلاتنا.

فإن كنا في علاقة، فلا تعجل وانجراف نحو الفعل الجنسي، إنما نوجه تلك الطاقات لتتحول إلى فعل حب، وتعبير عن الذات، وتجلٍّ للشغف بآخر، فنكون هناك حاضرين تمام الحضور مع الفعل الحميم قبل الجنسي بكامل أجزائه وأبعاده، تمامًا كما شرحناها في الطعام، ولن نفيض في شرحها هنا لئلا تمثل استفزازًا لمدمن ببدايات تعافيه.

الشعور اليقظ Mindful Emotional Experience

وربما تلك من القفزات الوجودية التي ما يتقنها المدمن منا حتى تنفتح له سبل التعافي ويتمكن منها، ونعني بها احتواء المشاعر واستيعابها والانتباه لمكوناتها الفسيولوجية والنفسية.

ولسان حالنا يقول **(لسنا بحاجة للهرب، فالمشاعر لن تقتلنا)**، فها هو القلق ينتابنا، فننتبه لضيق الصدر، وتململ القدمين، وتسارع النبض، وزيغ العينين. نوقن أنه يمكننا احتواءه، ربما قد يصعب في البدء، ولكنه لن يقتلنا، لسنا بحاجة لإزاحته أو الهرب منه أو تخديره، يمكننا البقاء معه أكثر.

وهكذا الحزن، ننتبه لشجنه، لسقوط القلب في غورٍ داخلي سحيق، لانغلاق الحلق بالغصة، لهروب الكلمات، لأفكار يائسة

تمر بأذهاننا، هكذا الحزن لن يقتلنا، يمكننا التدرب على البقاء معه أكثر.

وهكذا نبدأ في التدرب على احتواء المشاعر، نتمكن بمرور الوقت من احتواء وقبول طيفٍ واسع من المشاعر، وما كنا نسميه بالأمس مشاعر سلبية، وما كان يؤلمنا قديمًا ويدفعنا للهرب ومحاولة التغيير قد صارت تجارب وخبرات تمنح وجودنا أصالة وإنسانيتنا عمقًا وألقًا.

لقاء مع الذات

إن الحياة ليست مشكلة تستوجب حلًّا،

ولا معضلة نبحث فيها عن مخرج

إنما واقع ينتظر أن يتم تجربته وتذوقه

سورين كيركجارد

نظرة في المرآة

التجارب الروحية تحدث حينما نعترف بأننا نعاني

باتريك كارينز

اكتب(71) خمسة 5 أمثلة شخصية للاستحواذ الذهني (مثلًا: حفظ قائمة السعرات الحرارية وتفقدها بشكل هوسي، حفظ أسماء ممثلات الإباحية، الهوس بصورة الجسد أو طول القضيب أو حجم الثدي لحد محاولة المقارنة بالغير.. وهكذا)

....

....

....

....

....

....

....

....

اكتب خمسة 5 أمثلة لفقدان السيطرة؟

....

....

....

....

....

اكتب الآثار السلبية والخسائر التي أصابتك بسبب إدمانك.

روحية - نفسية - صحية - اجتماعية - مادية:

روحيًا:...

....

نفسيًا:...

....

صحيًا:...

....

اجتماعيًا:...

....

ماديًا:...

....

اكتب قائمة ببعض أفكار الإنكار لديك، والتبريرات

والأعذار التي تسوقها لتستمر في الإدمان؟

....

....

....

....

....

اكتب خمسة 5 أمثلة على ارتباط مشاعر الإحباط والذنب والتخلف عن الالتزامات بعد الانتكاس: (مثلًا: اعتذرت عن حفل عيد ميلاد صديقتي بعد نوبة طعام، اعتذرت عن الذهاب للعمل مرتين بالأسبوع الماضي بسبب شعوري بفقدان الطاقة بعد مدة طويلة قضيتها وأنا أشاهد الإباحيات)

....

....

....

....

....

اكتب مظاهر الحياة المزدوجة؟ (مثلًا: الكذب، المراوغة، اللف والدوران، التسلل الليلي، سرقة المال، المسارعة بإخفاء الهاتف مع أي حركة بالخارج..)

مقياس إدمان الطعام من جامعة ييل YFAS - Q(72)

هذه الاستبانة تسألك عن عاداتك وسلوكياتك مع الطعام، ونظرًا لتعقيد نظام التصحيح الخاص به، وتعقيد نظام حساب شدة الأعراض، فقد أوردناه هنا فقط ليمنحك نظرة عامة على مدى إدمانك للطعام، يمكنك أن تستخدمه للقياس ومتابعة تطورك.(73)

بعض الأشخاص قد يجدون صعوبة في التحكم في تناولهم لنوعية معينة من الأطعمة مثل:

- السكريات والحلويات: الأيس كريم، الشكولاتة، المخبوزات، البسكويت، الكيك، وغيرها..

- النشويات: الخبز، الباستا والمكرونات والباشميل، والأرز

- الأطعمة الدهنية: الاستيك، البرجر، البيتزا، البطاطس المقلية.

- المشروبات السكرية والغازية.

لذا حين تجد كلمة نوعية معينة من الأطعمة يمكنك أن تفكر في بعض هذه الأطعمة أو غيرها مما وجدت صعوبة

في التحكم في تناوله خلال السنة الماضية.

	خلال الاثني عشر شهرًا الماضية:	لا أبدًا	مرة بالشهر	مرتين- حتى أربع مرات في الشهر	مرتين- أوثلاث مرات بالأسبوع	أربع مرات اسبوعيًا أو يوميًا
1	اكتشفت أنني حين أتناول نوعية معينة من الأطعمة ينتهي بي الأمر وقد تناولت أكثر مما أردت ابتداءً.	0	1	2	3	4
2	أجد نفسي أستمر في تناول نوعية من الأطعمة حتى ولو لم أعد جائعًا	0	1	2	3	4
3	ربما أتناول الطعام للحد الذي يشعرني بالتعب أو الإعياء	0	1	2	3	4
4	أقلق حيال عدم تناول نوعية معينة من الطعام أو تخفيض نوعية أخرى من طعامي	0	1	2	3	4
5	أقضي وقتًا أشعر بالكسل والإنهاك نظرًا لسلوكي مع الطعام	0	1	2	3	4
6	أجد نفسي أكرر تناول نوعية معينة من الأطعمة خلال اليوم	0	1	2	3	4
7	حين لا تتوفر نوعية معينة من الطعام أجد نفسي أسعى إلى الحصول عليها رغم توفر بدائل أخرى في المنزل مثلا	0	1	2	3	4

	خلال الاثني عشر شهرًا الماضية:	لا أبدًا	مرة بالشهر	مرتين- حتى أربع مرات في الشهر	مرتين – أوثلاث مرات بالأسبوع	أربع مرات اسبوعيًا أو يوميًا
8	هناك أوقات أنغمس فيها في تناول نوعية من الطعام لحد تضييعي وقت العمل أو تقضية الوقت مع الأصدقاء أو غيرها من الأمور المهمة أو النشاطات الممتعة	0	1	2	3	4
9	هناك أوقات أتناول فيها نوعية معينة من الأطعمة للحد الذي يجعلني أقضي وقتا في التعامل مع المشاعر السلبية الناجمة عن ذلك مما يضيع عليَّ وقت العمل أو وقت العائلة والأصدقاء أو غيرها من الأمور المهمة والنشاطات الممتعة	0	1	2	3	4
10	كانت هناك أوقات أتجنب فيها بعض التجمعات والمناسبات التي ستتوفر فيها نوعية معينة من الأطعمة خشية أن أفرط في تناولها	0	1	2	3	4
11	كانت هناك أوقات أتجنب فيها بعض التجمعات والمناسبات لعدم توفر فرصة تناولي نوعية معينة من الأطعمة	0	1	2	3	4
12	أصابتني أعراض انسحاب مثل (العصبية، القلق، الاكتئاب وغيرها من الأعراض الجسدية) حين أتوقف أو أقلل من تناول نوعية معينة من الأطعمة (لا يتضمن ذلك أعراض إيقاف الكافيين أو الشاي أو الصودا)	0	1	2	3	4

	خلال الاثني عشر شهرًا الماضية:	لا أبدًا	مرة بالشهر	مرتين– حتى أربع مرات في الشهر	مرتين– أوثلاث مرات بالأسبوع	أربع مرات اسبوعيًا أو يوميًا
13	أستخدم نوعية معينة من الأطعمة لأتجنب مشاعر القلق أو الحزن أو العصبية من النشوء.	0	1	2	3	4
14	أستشعر رغبة كبيرة ولهفة في تناول أطعمة معينة حين أقرر التوقف عن تناولها لفترة.	0	1	2	3	4
15	إن سلوكي تجاه الطعام والأكل يسبب لي انزعاجًا وضيقًا واضحًا بالنسبة لي.	0	1	2	3	4
16	إنني أختبر خللًا في قدرتي على القيام بمهامي (مهام الحياة اليومية، العمل، الدراسة، النشاطات الاجتماعية والعائلية، صحتي) جراء سلوكيات الأكل والطعام.	0	1	2	3	4
17	سبَّبَ لي تناولي للطعام مشكلات نفسية (اكتئاب، كراهية الذات، القلق، الشعور بالذنب)	0	1	2	3	4
18	سبَّبَ لي تناولي للطعام مشكلات صحية أو زاد من حدة مشكلات صحية قائمة.	0	1	2	3	4
19	ستمررت في تناول نوعية معينة من الأطعمة برغم تسببها في مشكلات نفسية أو صحية أو ألم شعوري.	0	1	2	3	4

	خلال الاثني عشر شهرًا الماضية:	لا أبدًا	مرة بالشهر	مرتين- حتى أربع مرات في الشهر	مرتين- أوثلاث مرات بالأسبوع	أربع مرات اسبوعيًا أو يوميًا
20	بمرور الوقت اكتشفت أنه ينبغي عليّ أن أتناول كميات أكبر من نوعية معينة من الأطعمة لأحصل على الأثر التلطيفي نفسه أو المتعة المعتادة منها.	0	1	2	3	4
21	بمرور الوقت وجدت أن تناول الكمية المعتادة من نوعية معينة من الأطعمة لم يعد يقلل من مشاعر الألم والقلق أو يمنحني الاستمتاع نفسه.	0	1	2	3	4
22	أريد أن أتوقف أو أقلل من تناول نوعية معينة من الأطعمة.	0	1	2	3	4
23	لقد حاولت مُسبقًا أن أقلل أو أتوقف عن تناول نوعية معينة من الأطعمة	0	1	2	3	4
24	لقد تمكنت لفترات من إيقاف أو التقليل من تناول نوعية معينة من الأطعمة	نعم			لا	
25	كم مرة حاولت خلال العام الماضي الإيقاف أو تقليل تناول نوعية معينة من الأطعمة	مرة	مرتين	ثلاث مرات	أربع مرات	خمس مرات أو أكثر

التعامل مع السلوكيات الخاصة بإدمان الطعام:

1 - مفكرة الطعام اليومية: «يماثلها في إدمان الإباحيات عمل مفكرة اشتهاء، لكل أفكار الشهوة بيومنا»

نقوم بكتابة كل ما يدخل أفواهنا، متناولًا الوقت من اليوم، وكمية المتناول، ونسبة الشعور بالجوع قبلها، والمشاعر المحركة الأخرى سوى الجوع، وأفكار ما قبل الطعام، وسلوكيات مَرَضية مرافقة (التقيؤ، تناول الملينات، التخفي، النهم)، والأفكار والمشاعر بعد الطعام.

يتم ملْؤها لحظة بلحظتها ولا نسير مع الأفكار التي تدعونا لتأجيلها وتجميعها بالمساء أو بعد انتهاء عمل مهم، فكما وجدنا الوقت الكافي للسلوك الإدماني يمكننا دومًا إيجاد الوقت الكافي لسلوكيات التعافي.

اليوم/ الوقت	الطعام/ الكمية	المشاعر قبل الأكل	الأفكار	سلوكيات مرضية مرافقة	نسبة الجوع قبل التناول	الأفكار بعد التناول	المشاعر بعد التناول	ملاحظات

2- متابعة سلوكيات الاستحواذ بالوزن:

نحتاج في الفترة المقبلة إلى أن نُزيح (الميزان) ونمتنع عن قياس الوزن، وعن متابعة ما نراه من (نواقص الجسد وترهلاته) والتوقف عن سلوكيات (التنحيف الظاهري) مثل ارتداء ملابس ضيقة والامتناع عن ملابس بعينها أو التتبع المهووس للسعرات الحرارية أو أسئلة الطمأنة (هل أنا خسيت؟) وغيرها من سلوكيات التتبع المفرط (التشييئي للجسد).

ما هي سلوكيات (الاستحواذ) التي تمارسها؟ ومعدلاتها؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

العمل على نموذج الارتباط غير الآمن لدينا

لم يكن الأمر عاديًا كما تظن،

إنه أصبح عاديًا بعد ألف معركة في عقلي وألف كسرٍ في قلبي

وكنت دومًا أردد لا بأس بينما كل البؤس هنا في قلبي.

دوستويفسكي

كيف يمكنني التحرر من خوف الحميمية عندي؟

1. فتح توابيت الخوف عبر تحرير الإساءات وتجارب طفولتك والمشاعر العالقة بها.

2. اكتشاف الأنماط العلائقية الخاصة بك والتي تعبر عن عدم الأمان في علاقاتك.

3. إعادة تخليق أنماط تواصلية جديدة، والمجازفة بالتواصل الأمين والوثوق في الآخر.

من علامات خوف الحميمية:

1. تجنب تلاقي العينين.

2. تجنب اللمس وتحاشي الاتصال الجسدي.

3. الميل للتهدئة الذاتية دون استعانة بآخر.

4. الابتعاد عن الأنشطة التي تستدعي المشاركة.

لذا نقترح لمدة ثلاثة أسابيع أن نجري نشاطًا واحدًا من كل جانب من هذه الأنشطة لمعاكسة نموذج الارتباط غير الآمن لدينا، وذلك بشكل حضور يقظ، نعبر فيه تلك الفجوة نحو الآخر، ونضاد تلك الحالة من انعدام الثقة.

- إن اللعب والمرح هو المظلة الطفولية التي من المفترض أن ينمو الطفل تحتها، وتنبت عبرها ثقته في نفسه والآخر والعالم. وإن نمط الارتباط الخاص بنا لينشأ في المرح واللعب بقدر لا يقل أبدًا عن نشأته في تلبية الاحتياجات البيولوجية كالطعام والشراب والأمان.

ونكرر أن التعافي الذي يخلو من المرح لا يعول عليه، وكذلك التعافي الذي لا يمر بالآخر لا يعول عليه.

وخير التعافي ما نجمع في أنشطته بين (المرح) و(المرور من الآخر) لذا يجدر بنا أن نجعل في يومنا دومًا نشاطًا من المرح يعبر نحو الآخر، أو يتم عبر وجود آخر،

وذلك عبر النشاطات التفاعلية: كالألعاب الجماعية، كمشاركة في تمشية، كمشاهدة فيلم مع صديق، كتأمل لمشهد طبيعي مع مرافق، أو كرحلة جماعية.

سيتعلل بعضنا كعادتنا: (أنت لا تعرف محيطي وهؤلاء القابعين حولي لا يكترثون لأمري).

ولكن تجاربنا علمتنا أن هذا جزء من إنكارنا وتبريراتنا، لنمكث في القعود بعزلتنا، ونبقى في انفصالنا، لذا أصبحنا نبحث عن مسؤوليتنا -نحن- من الحميمية، ونبادر بالاقتراب، ونسعى إلى إنشاء علاقات أكثر صحية وشفافية، وندرك أن عطب علاقاتنا ليس متعلقًا بالآخرين فحسب، وإنما هو يحمل كثيرًا من المسؤولية المشتركة، ومساحتنا من الطريق لا تزال تخضع لإمكان التغيير من قِبَلنا. لذا يمكننا اليوم أن نبدأ في البحث عن مجتمع ما؛ صالون ثقافي، أو جمعية، أو الزمالة، أو رابطة لأناس يحملون قواسم مشتركة مع ما نشغف به.

وكما تقول وعود التعافي لزمالة الكحوليين المجهولين أنه عبر التعافي «سوف يغادرنا الخوف من الناس»

جدول متابعة الحميمية: (74)

اليوم	اليقظة في تلاقي العيون	اللمس والتواصل الجسدي	التهدئة عبر التواصل (المشاركة)	نشاطات تفاعلية
السبت				
الأحد				
الإثنين				
الثلاثاء				
الأربعاء				
الخميس				
الجمعة				

نسوق لك الآن بعض الأسئلة عن تجارب طفولتك الأولى(75)، وكيف أثرت تلك التجارب في شخصيتك الحالية. سنركز على طفولتك ابتداءً ثم سنعرج إلى مراهقتك ومن ثَمّ إلى موقفك الحالي.

تحتاج إلى الإجابة على هذه الأسئلة باستفاضة

ومشاركتها مع رفقاء تعافيك.

(هدف هذه الأسئلة التالية في (1) هو الإحماء فقط، لذا فلنركز على أين ومتى ومن فقط دون استغراق في التفاصيل.)

تحدث عن (جو العائلة) الأولى................................

هل تنقلت كثيرًا؟ ....

مع من كنت تعيش؟ ....

من تستطيع القول إنه من رباك؟...............................

من هم الأشخاص الذين يمثلون رموز الارتباط الأوائل في قصتك؟ ....

هل قابلت أجدادك؟ هل مات بعضهم خلال حياتك؟ وكم كان عمرك حين حدثت تلك الخسارة؟

....

....

صف علاقتك بوالديك حين كنت طفلًا مبتدئًا بأقصى ما يمكنك تذكره قِدمًا. (حبذا لو بدأت من سن الخامسة أو أبعد)

....

....

....

....

....

....

....

الآن استخدم خمس صفات أو كلمات لتصف بها علاقتك بأمك في طفولتك (من سن 5-12 سنة)، بشرط أن تصف العلاقة لا الشخص. (إن واجهتك صعوبة يمكنك أن تشاهد ذكرياتك كما تشاهد شريط فيديو وتصف العلاقة بناء على تلك المشاهد التي ستلمع في ذهنك).. لا بأس إن وجدت صعوبة في إيجاد الكلمات، هذا شيء طبيعي تمامًا. اجتهد في مواصلة المحاولة حتى تجد كلماتك الخمسة، لا شيء يستعجلك. خذ كامل وقتك في ذلك.

علاقتي بأمي كانت ....

علاقتنا ....

علاقة ....

علاقة ....

....

والآن بعدما اخترت الكلمات الخمسة، سنبدأ في استكشافها بشكل أعمق.

والآن لنبدأ بالوصف الأول الذي اخترته

....

هل هناك ذكريات معينة تدعم اختيارك لهذا الوصف

....

....

....

....

....

الوصف الثاني ....

هل هناك ذكريات معينة تدعم اختيارك لهذا الوصف

....

....

....

....

....

الوصف الثالث ....

هل هناك ذكريات معينة تدعم اختيارك لهذا الوصف

....

....

....

....

....

....

الوصف الرابع ....

هل هناك ذكريات معينة تدعم اختيارك لهذا الوصف

....

....

....

....

....

الوصف الخامس ....

هل هناك ذكريات معينة تدعم اختيارك لهذا الوصف

....

....

....

....

....

الآن استخدم خمس صفات أو كلمات لتصف بها علاقتك بأبيك في طفولتك (من سن 5-12 سنة)، بشرط أن تصف العلاقة لا الشخص. (إن واجهتك صعوبة يمكنك أن تشاهد ذكرياتك كما تشاهد شريط فيديو وتصف العلاقة بناءً على تلك المشاهد التي ستلمع في ذهنك).. لا بأس أن تجد صعوبة في إيجاد الكلمات، هذا شيء طبيعي تمامًا. اجتهد في مواصلة المحاولة حتى تجد كلماتك الخمسة، لا شيء يستعجلك. خذ كامل وقتك في ذلك.

علاقتي بأبي كانت ....

علاقتنا ....

علاقة ....

علاقة ....

....

والآن بعدما اخترت الكلمات الخمسة، سنبدأ في استكشافها بشكل أعمق.

والآن لنبدأ بالوصف الأول الذي اخترته

....

هل هناك ذكريات معينة تدعم اختيارك لهذا الوصف

....
....
....
....
....

الوصف الثاني ....

هل هناك ذكريات معينة تدعم اختيارك لهذا الوصف

....
....
....
....
....

الوصف الثالث ....

هل هناك ذكريات معينة تدعم اختيارك لهذا الوصف

....

....

....

....

....

....

الوصف الرابع ....

هل هناك ذكريات معينة تدعم اختيارك لهذا الوصف

....

....

....

....

....

الوصف الخامس ....

هل هناك ذكريات معينة تدعم اختيارك لهذا الوصف

....

....

....

....

....

إلى أيٍّ من والديك كنت تشعر بأنك أقرب (أبيك أم أمك)؟ ولماذا؟ ولماذا لم تستشعر ذات الصلة مع الآخر؟

....

....

....

....

....

....

حينما كنت تشعر بالانزعاج أو الضيق في طفولتك ماذا كنت تفعل؟ (هل يمكنك أن تفكر في حدث معين أو ذكرى محددة)

....

....

....

....

....

....

حينما كنت تشعر بالألم الشعوري / النفسي ماذا كنت

تفعل؟

....

....

....

....

....

....

هل يمكنك تذكر مرة جُرِحت فيها جسديًّا؟ ماذا حدث؟ وماذا فعلت؟

....

....

....

....

....

....

هل كنت تهرع إلى والديك؟ فإذا كنت تفعل ذلك كيف كان/كانا يستجيب؟

....

....

....

....

....

....

هل كانت هناك فترات أخرى من الانفصال أو الابتعاد عن والديك تتذكرها؟

....

....

....

....

....

....

ما هي أول مرة تتذكر فيها أنك ابتعدت عن والديك؟ وكيف كانت استجابتك؟ وكيف كانت استجابة والديك؟

....

....

....

....

....

....

هل شعرت يومًا بأنك مرفوض حينما كنت طفلًا؟ متى؟ وكيف كان الأمر؟ ربما إن نظرت للأمر من منظورك الآن لرأيت أنه لم يكن رفضًا حقيقيًا ولكن ما نسأل عنه هو شعورك أنك مرفوض وليس مدى واقعية هذا الرفض.

كم كان عمرك حين شعرت بذلك للمرة الأولى؟

....

....

....

....

....

كيف تفسر لماذا فعل والداك هذه الأمور؟ وهل تظن أنه/ أنها/ أنهما أدرك أنه بهذا الفعل يمنحك شعورًا بالرفض؟

....

....

....

....

هل كان والداك يهددانك بأي شكل لفعل أي شيء أو لتأديبك حتى ولو على سبيل المزاح؟ (إن بعض الناس يحملون ذكريات لسلوكيات مسيئة أو مخيفة أو تهديدات

مورست تجاههم، فهل حدث لك مثل ذلك؟).

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

هل أثرت تلك التجارب عليك بعد بلوغك؟ وهل كانت لها تأثيرات على طريقة تعاملك مع أطفالك أنت؟

....

....

....

....

....

....

بشكل عام كيف ترى تأثيرات علاقتك بوالديك في طفولتك على شخصيتك كراشد؟

....
....
....
....
....
....

....
....
....
....
....
....

....
....
....
....

وهل تشعر بأن أي مساحة من تجارب نشأتك تمثل عائقًا أمام نموك وتطورك؟

....

....

....

....

....

....

في ظنك لماذا كان والداك يتصرفان بهذه الطريقة في طفولتك؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

هل كان ثمة أحد من البالغين كنت قريبًا منه (وكأنه قام بوظيفة والديك) في طفولتك؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

هل اختبرت تجربة فَقْد أحد أحبائك أو أحد والديك في طفولتك؟ كيف كانت الظروف؟ هل يمكنك تذكر مشاعرك حينها؟ هل تغيرت مشاعرك تجاه هذا الأمر بمرور الوقت؟ وهل كان لهذا الفقد تأثيرًا على حياتك كبالغ؟

....

....

....

....

....

....

بعيدًا عن تلك الأمور التي ذكرتها من قبل فيما يتعلق بتجارب نشأتك، هل لديك أية مواقف حياتية أو تجارب تعتبرها صادمة ومؤلمة بالنسبة لك؟ (مخيفة أو غامرة بالمشاعر)

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

والآن نود أن ننتقل إلى علاقتك بوالديك خلال البلوغ والمراهقة، هل كانت ثمة تغييرات في علاقتك بهم؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

والآن إلى علاقتك بوالديك حاليًا كراشد، هل كانت ثمة تغييرات في علاقتك بهم؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

والآن نود أن ننتقل إلى علاقاتك بطفل من أطفالك أو من أطفال عائلتك، كيف تشعر الآن إن افترقت عنه أو انفصلت عنه؟ هل شعرت يومًا بفرط القلق حياله؟

....

....

....

....

....

لو كانت لديك ثلاث أمنيات لابنك أو ابنتك بعد عشرين عامًا من اليوم ماذا ستكون؟ كيف تحب أن ترى مستقبله؟

....

....

....

....

....

هل هناك شيء ما قد تعلمته بشكل موازٍ من تجارب طفولتك؟ هل هناك شيء ما جنيته واكتسبته من خلال تلك الطفولة التي حظيت بها؟

....

....

....

....

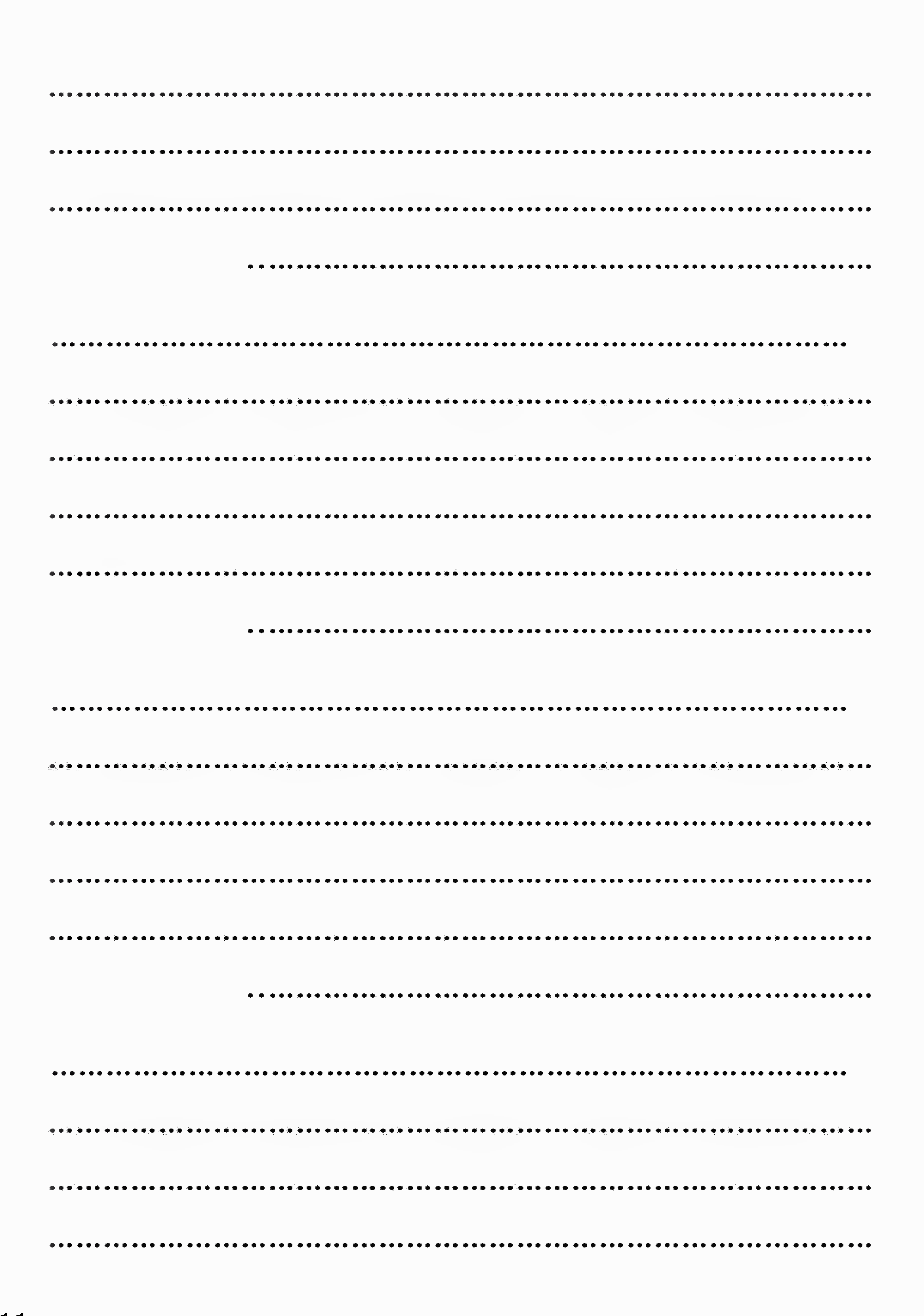
....

....

تحدثنا كثيرًا عن الماضي لذا نريد أن نختم حديثنا بحديث عن المستقبل، ما هو الشيء الذي تود أن يتعلمه أو يكتسبه طفلك الحقيقي الحالي (أو المتخيل) من تجربة بُنُوَّتِه لك، وكونك والده/ والدته؟

....

....



....

إعادة سُكنى الجسد:

THE BODI (BODY OBSERVATIONAL DIAGNOSTIC INTERVIEW المقابلة التشخيصية لملاحظة الجسد(76)

ما هي الحَكايا التي تُروى لك عن ولادتك؟ وتأثير وجودك في عائلتك؟

....

....

....

....

....

كيف يمكنك أن تصف/ـي علاقة أمك بجسدها؟

....

....

....

....

....

كيف يمكنك أن تصف/ـي علاقة والدك بجسده؟

....

....

....

....

....

ماذا عن إخوتك وأقاربك وعلاقتهم بأجسادهم، ما هو أول ما تتذكره بهذا الصدد؟

....

....

....

....

....

....

ما هي أبكر ذكرياتك عن لمسات أمك لك؟ وكيف كانت في العادة تتواصل معك جسديًّا؟

....

....

....

....

....

....

كيف تعاملت أسرتك مع جسدك في طفولتك ونشأتك؟ وما هي الذكريات التي تتداعى بذهنك تلقائيًا بناءً على هذا السؤال؟

....

....

....

....

....

....

كيف تعاملت-أنت- وكيف تعاملت أسرتك مع بلوغك؛ (الاحتلام أو الحيض)؟

....

....

....

....

....

....

هل تغيرت علاقتك بأي من أفراد أسرتك بعد بلوغك؟ ولماذا؟ صِفْ هذا التغير.

....

....

....

....

....

....

كيف كان أبْكر وعيك بجنسك واختلافك الجنسي عن الجنس الآخر؟ وما هي الذكريات التي تتداعى تلقائيًّا في ذهنك بهذا الصدد؟

....

....

....

....

....

....

كيف عرفت عن الجنس؟ وكيف كان تأثير تلك المعرفة عليك في البداية؟

....

....

....

....

....

....

ما هي أبكر تجاربك الجنسية؟ أو تعرضك المبكر لمشاهد جنسية؟

....

....

....

....

....

....

كيف ترى أثر أجدادك وبيئة التربية على والدتك؟

....

....

....

....

....

....

ووالدك؟

....

....

....

....

....

....

كيف ترى جسمك اليوم؟

....

....

....

....

....

....

أي من أقاربك تجد تشابهًا جسديًا بينك وبينه؟ وما ملامح هذا الشبه الجسماني؟

....

....

....

....

....

....

كيف تقوم بالاعتناء بجسدك حاليًا؟

....

....

....

....

....

....

إذا كنت تدخل على تجمع ما أو تسير في الطريق، هل تفكر في رؤية الآخرين لجسدك وتصورهم عنه؟ كيف تتخيل هذا التصور؟

....

....

....

....

....

....

ما الذي تستشعره إن قام أحد ما بالتعليق على جسدك؟

....

....

....

....

....

....

هل تنظر لأجساد الأشخاص من جنسك؟ هل تقوم بإجراء مقارنات بين جسدك وأجساد أصدقائك؟ ما الذي يعجبك لديهم وترى أنك تفتقده؟

....

....

....

....

....

....

خاص بإدمان الطعام: قم بوصف أوقات الوجبات والطعام في عائلتك؟ وما هي الذكريات التي تتداعى في ذهنك بهذا الصدد؟

....

....

....

....

....

خاص بإدمان الطعام: كيف كانت تتم رؤية الطعام في عائلتك؟ وهل كانت هناك أية قواعد أو قوانين تحكم هذا الأمر لديكم؟

....

....

....

....

....

....

خاص بإدمان الطعام: قم بوصف نمط تناول الطعام والعلاقة بالأكل لدى والدتك؟ هل تغير بمرور الوقت؟

....

....

....

....

....

....

ووالدك؟ هل تغير بمرور الوقت؟

....

....

....

....

....

....

تكوين صورة مرآوية جديدة:

إن جزءًا ليس بقليل من علاقتنا مع الإدمان، وبالأخص إدمان المواد الإباحية ونهم الطعام إنما ينبع من اضطراب علاقتنا مع أجسادنا، وشعورنا الخفي بالنفور منها.

وقد ينبع هذا الشعور من رسائل سلبية تم توجيهها إلينا في مرحلة الطفولة عن شكلنا وأجسادنا ومستوى جمالنا أو وسامتنا، أو مقارنات مجحفة تم إقحامنا فيها، أو نظرات (رافضة) تم توجيهها نحونا، أو ربما إزاحة لمشاعر الأم (أو الأب) تجاه أجسادهم نحو أجسادنا. «فالأم التي لا تحب جسدها تنشئ أطفالًا يصعب عليهم حب أجسادهم».

لذا فإن مساحة كبيرة من التعافي تكمن في إعادة رأب الصدع في علاقتنا بأجسادنا أيضًا (إعادة الاتصال مع الجسد، وإعادة سُكنى الجسد)، واستبدال هذه الرسائل السلبية ببرمجة جديدة، مع استبدال تلك النظرات المُزدرِيَة إلى علاقة جديدة في صورتنا الجسدية (علاقة جديدة مع المرآة).

الرسائل السلبية:

ما هي الرسائل السلبية والعبارات الموجعة التي أتذكرها والتي شكلت علاقتي بجسدي.

....

....

....

....

....

ما هي المقارنات التي تم إقحامي فيها فيما يتعلق بالشكل والهيئة والجسد؟

....

....

....

....

....

....

ما هي أفكاري الحالية تجاه جسدي المغروزة على عمق كبير في خلاياي والتي تشكل صورتي عنه؟

....

....

....

....

....

....

من هو الشخص أو الأشخاص الذيـ/ن تمنيت أن أمتلك جسدهــم؟

....

....

....

....

....

....

ما هي أفكاري تجاه المناطق الجنسية من جسدي (المساحات الجسدية التي تشكل الذكورة والأنوثة: الأثداء، الخصر، الشعر، القضيب، التكوين العضلي، وغيرها ....)

....

....

....

....

....

....

ما هي المناطق التي أكرهها في جسدي، وأتخيل نفسي «أصلحها» أو أغيرها؟

....

....

....

....

....

....

ما هي السلوكيات السلبية النابعة من صورتي عن جسدي والتي أمارسها لإيذائه أو إرهاقه أو تنم عن عدم

الاهتمام بجسدي أو العناية لأمره؟

....

....

....

....

....

والآن، ما هي الرسائل التي أجد نفسي محتاجًا إلى أن أغامر بتوجيهها لجسدي، وما هي الأفكار التي أحتاج إلى جسارة الإيمان بها في صورتي الجسدية؟

....

....

....

....

....

ما هي أفضل عبارات المديح والثناء التي تلقيتها عن جسدي من أشخاص أثق بهم؟

....

....

....

....

....

....

يمكنني أن أبدأ في (إعادة سُكنى الجسد)، بل يمكنني أن أبدأ في الاستماع لجسدي ورسائله، والاستمتاع به، وتأمله، ومصاحبته، وإعادة تكوين صورة شمولية عن جسدي (لا صورة تشهده في نوعٍ من التعضية والتفرق كأجزاء متفرقة لا كوحدة إعجازية متصلة)، وتلك بعض التمارين التي يمكنك استخدامها، ويمكنك إضافة تمارين أخرى من إبداعك.

	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع
عدد مرات طقوس الاعتناء بالجسد				
عدد مرات (علاقة جديدة مع المرآة)				
عدد مرات (جلسة خاصة مع جسدي العاري)				
التناغم بين الجسد والعقل (ممارسة الحركات الإيقاعية أو الرقص مثلًا)				
عدد جلسات التأمل المرتكز على الجسد (الأحاسيس واللمسات)				
--------- --------- --------- --------- --------- --------- ---				

تقوية اللغة الداخلية

:Internal Language Enhancement

يمر المدمن بما نسميه لحظات الفشل الترميزي، والمقصود بها هو عجزه عن التعبير عما لديه في إطار لغوي، وعجزه عن تحويل هذا العالم الواقعي للبُعد الرمزي (للغة) لذا يسعى إلى تلك الطقوس التي تمثل لغة بديلة، فمثلًا مدمن الإباحيات لا يستطيع أن يعبر لنفسه وللآخر عن حاجته للالتحام يعمد إلى طقس الانخراط في مشاهدة إباحية لتمثل لغة التحام بديلة، ومدمن الطعام لا يستطيع أن يعبر لنفسه عن شعوره بالتخمة الشعورية وصعوبة هضم بعض مساحات الحياة فيدخل في نوبة النهم كنوع من أنواع التمثيل الرمزي البديل للحدث الحياتي، لذا يكمن جزء من التعافي في استعادة اللغة الأولى، وإعادة الرمزية الحقيقية من تشفيرها في هيئة الأعراض الإدمانية.

لذا فحين ينتابنا الإلحاح وتضربنا اللهفة نبدأ كما ذكرنا في كتابة الأفكار والمشاعر المتعلقة بالنوبة، ثم نبدأ في فك شفرتها وإعادتها للأصل وتحويلها للبعد الرمزي اللغوي الأَوَليّ المفقود.

- **مثال:**

بدأ أحد المدمنين في فك شفرة مشاعره كالتالي:

- أشعر برغبة في شراء كمية كبيرة من سندوتشات البرجر، والتهامها سريعًا. أتخيل نفسي أمزقها في فمي وتتناثر اللقيمات من حولي. أتخيل نفسي أمتلئ بها وأتلذذ بابتلاعها. ثم أنام هادئًا.

ثم بدأ في فك الشفرة الرمزية في ذلك الإلحاح كالتالي:

- أنا شعرت بالغضب اليوم من مديرتي التي أهانتني وأشعرتني بأنني أقل من المستوى المطلوب، يملؤني الشعور بالعجز والخواء، ألوم نفسي على أنني لم أقف من أجل ذاتي وأؤكد حدودي وأرفض طريقة كلامها.

أحمل رغبة عدوانية في الانفجار في وجهها، أتمنى أن تموت. أنا أشعر بالوحدة والخواء. أتمنى لو شعرت بأنني كامل وبلا خطأ.

- قد تبدو لنا الفكرة غريبة قليلًا في البداية، ليس بالضرورة أن نصل إلى الرمزية الحقيقية لأعراضنا، فهدف الأمر هو استعادة الحلقة المفقودة في نظام تفكيرنا وتدريب عقولنا على الترميز والبحث عن اللغة الأصلية للعرض. لا يوجد صواب وخطأ هنا، كل تمرين نجريه وكل نوبة لهفة نفككها تقربنا أكثر من حقيقة أعراضنا ورمزيتها.

• **المثال الثاني:**

فتاة مصابة بفقدان الشهية الانفعالي تجد نفسها في نوبة استحواذ شديدة بوزنها فتكتب أفكارها:

- ينبغي ألا يتعدى وزني 40 كجم، كم أنا ضخمة، ينبغي أن أنحف أكثر، ما هذه البشاعة، يالها من ترهلات تلك حول ذراعيّ.

تبدأ الفتاة في فك تشفير أفكارها:

- أشعر بالرفض من صديقتي، العلاقات معقدة للغاية، بل العالم بأسره معقد، لا أرى أن بإمكاني التعامل مع هذه العالم بكل تعقيداته، الناس من حولي ناضجون ويتمكنون من التعامل معه، أما أنا فلا، تمنيت لو لم أكبر، تمنيت لو احتفظت بجسدي الطفولي وسني الصغير وما رافقه من تحرري من المسؤولية، ربما أنا فقط أحن لهذا الجسد الطفولي لذا أرفض أن يكبر جسدي. أرفض أن أكون امرأة ناضجة. أرفض أن أتعاطى مع العالم. أخاف أن يبتلعني العالم أو يلتهمني، ربما لهذا أخشى عملية الأكل!

نوبة اللهفة (الوقت)	الأفكار	فك التشفير

تجربة مصالحة الانزعاج

مساحة كبيرة من الإدمانات بشكل عام ترتكز على عدم قدرة الشخص على التعامل مع بعض المشاعر ومن أهمها (الوحدة والخواء والملل..) لذا نسعى دومًا إلى كسر هذا الملل، ورفع هذا الانزعاج عبر السلوكيات الإدمانية.

إن لدينا ما يشبه فوبيا الفراغ الداخلي، أو خوفًا شديدًا من الانزعاج أو المشاعر غير المريحة، فنملأ الخواء بالمادة الإدمانية، فنصير ممتلئين أكثر وأكثر بالفراغ!

لذا فإن جزءًا من تعافينا يمر بتلك المحطة من **الاعتياد (التدريجي) على المكوث مع المشاعر غير المريحة.**

وإن أحد محاور تعافينا يرتكز على إنماء قدرة متزايدة على التصالح مع وجود الانزعاج وعدم الراحة لبعض الوقت،

أن نؤمن بأن تلك المشاعر لن تقتلنا؛ أن نخفف من خوفنا الشديد منها، فلا نضطر لأن نهرع إلى استبدالها أو تغطيتها سريعًا.

لذا نقترح هنا أن نسمح لبعض المشاعر غير المريحة بالتواجد، ونسمح لأنفسنا بأن نكون يقظين لها، حاضرين معها، قابلين للتواجد من خلالها، أن نسمح لها أن تمر نحو العالم عبر أجسادنا، أن نرافقها ونحتويها ونحتضنها لبعض الوقت.

ولكن فلنكن رحماء بأنفسنا، نسمح لها بالتدريج، لا بأس ببعض الدقائق في البداية وتزيد مع الوقت، ولا بأس أن تكون بعض المشاعر أكثر صعوبة بالنسبة لنا من غيرها.

والآن لنصنع مدرجًا تصاعديًّا بترتيب تلك المشاعر غير المريحة لدينا من الأيسر للأصعب: (الغضب، الخواء، الملل، الحزن، التعلق، الشهوة، الرفض، الوحدة، الجوع، الإرهاق، الذنب، القلق، الخوف، الخزي، ....)

اليوم	الشعور غير المريح	مدة البقاء متصالحًا معه	سلوكيات صحية لإدارته

مفكرة انفعالية

اليوم والوقت	المشاعر	الشدة	الأفكار

وختامًا

« إنَ النفس تُعامل التعافي كخطرٍ جديد»

سيجموند فرويد

إن من يسير بطريق التعافي، وتمتد به خطواته، ويلمس التغيير يحدث بداخله حقًّا، فيسير متهللًا كمن حَظيَ بمولود جديد، ولسان حاله: قد منحتنا الأقدار فرصة أخرى، ولم يزل بالكون متسعًا لأمثالنا!

ولكن التعافي ليس طريقًا مفروشًا بالزهور.

فبعض علاقاتنا تتعافى معنا وتصبح أكثر دفئًا ورائقية ورقيًّا حين نصبح أكثر تماسًّا مع أنفسنا وأكثر صدقًا مع الآخر؛ حين نتوقف عن التمركز حول احتياجاتنا ونعرف كيف نقدر الآخر ونمارس الحب فعلًا لا محضَ أقاويل ومشاعر جامدة!

ولكن بعض علاقاتنا الأخرى قد لا تحتمل التعافي؛ تلك العلاقات التي نشأت عبر الكذب واستمدت بقاءها النسبي الزائف والمؤقت من مراوغاتنا ومن التظاهر ومن القول المجرد عن الحقيقة، وربما من الاستفادة من جنوننا أو غياب حدودنا الصحية. وفي التعافي قد تبدأ تلك العلاقات تهتز بشدة.

وقد نتلقى في التعافي خسارات أخرى، حين نبدأ في تحمل مسؤولياتنا عن أخطائنا بكل تبعاتها، فقد توقفنا عن التبرير والتسويغ ولطميات المظلومية وإلقاء اللوم.

وخسارات أخرى حين نبدأ في اتباع القواعد ونقف بالصف؛ فلم يعد بوسعنا الالتفاف والتحايل، وفقدنا كل ما كنا نكسبه بالمكر والدهاء؛ ففقدنا اعتمادنا على الحلول السريعة والطرق المختصرة، وصار علينا الآن أن ننتظر دورنا ونقبل الحياة بشروطها، وأن نغير الأشياء ببطء وتريث، ونوقن أنه لا حلول سحرية ولا إجابات معلبة، وأن (الفهلوة) جزء من الوهم، وصار علينا احترام معدلات الحياة وإعادة الأشياء إلى نصابها الصحيح.

ومن أقسى الأمور التي بات علينا تحملها الآن هو ملاقاة أولئك الذين لا يُصَدِّقون في تعافينا ولا يؤمنون أنه يمكن لنا أن نجري تغييرًا حقيقيًا بحياتنا، إما لأنهم شهدوا تقلباتنا، أو لأنهم كانوا ممن أصابتهم لوثات تخبطاتنا، أو سحجات إيذائنا، أو لأنهم كانوا يحصلون على بعض النفع الخفي من جنوننا.

قد نمر ببعضهم، فيتهكمون، حتى يقول أحدهم:» **عن أي تعافٍ تتحدث، لعلها فقط نوبة جديدة وموضة أخرى من نوبات تقلباتك وانتماءاتك التي مللنا حصرها»**

وأحيانًا لا نكون مستعدين في تعافينا لتلقي تلك الصفعات فلا نزال نكشف الخزي وشعورنا بعدم الاستحقاق، ولا نزال حديثي عهدٍ بالتعامل مع خوفٍ يهمس لنا شبَحه كل يوم (إن رآني أحدهم من الداخل سيرحل، فتلك الذات الحقيقية في داخلي ليست مستحقة للحب) لذا هربنا بإدماننا من هذه الذات الحقيقية وتعلقنا (بالأداء) وتشبثنا (بالصورة). فكانت كافة حياتنا محاولة (للأداء)؛ استرضاءً واستبقاءً، وكانت كافة جهودنا تنصب في تكوين (صورة كافية) لتلقي المحبة.

واليوم حين اتخذنا تلك القفزة لنعبر نحو الحقيقة ونتخلى عن استمداد قيمتنا من (الأداء) و(الصورة)، ربما نجد بعض سياط التخذيل تصفع جلودنا العارية حديثة العهد بالانكشاف.

قد تشعرنا تلك السياط بالإزاحة والإقصاء، ونتوهم وكأن قوى كونية تزيحنا عن مدن السلام، وكأننا لسنا مواطنين أصليين للوجود الرحيم، وكأننا كائنات طفيلية نبتت هنا لتؤدي دورًا وحيدًا (دور الشياطين التائهين!) فإن خرجنا عن الدور وقررنا أن نحيد عن مساراته أُجبرنا على خوضه ثانية.

ترتفع أصواتنا للسماء: إلهي، ماذا يمكنني أن أفعل لأصير فقط عاديًا ... مثلهم!، لا ليس بالضرورة عاديًا، يمكنني أن أحصل على مرضٍ ما يكسبني التعاطف، مرضًا لا يحمل كل

تلك الشيطنة والوصمات الاجتماعية كالتي يحملها الإدمان، أيتها الأقدار ألا أجد لديك في حزمة الابتلاءات شيئًا أخف عارًا.. ولو قليلًا!

وعنق الزجاجة هنا: «لحظة كفر الكون بتعافينا في بداياته»

فتلك هي لحظة الخيار الأعنف؛ اللحظة التي يمكن أن ينهار معها بناء التعافي بأسره، ويمكن كذلك أن تكون اللحظة التي يُختبَر فيها متانة تعافينا فيصمد بعدها لئلا يسقطه شيء، حين نختار أن نواصل الإيمان!

إن أدمغتنا تحاول دومًا أن تحصرنا في مساحة الشفقة على الذات، وتُعيدنا إلى منطقة الخزي، وتُجردنا من مشاعر القبول، وتعيد إلينا الشعور بالغربة القديم الذي طالما احتلنا!

تلك لعبة الإدمان المستهلكة التي يمارسها علينا في النهاية؛ خط دفاعه الأخير، والطُعم الذي ربما ابتلعناه، والفخ الذي يصعب الفكاك من أسره (أن يجعلنا نركز تمامًا على تقدير الآخرين لتعافينا، وتصديق المحيطين لنمونا، وثقتهم بصدق نيتنا للتغيير، واعتبارهم للمسافات التي خطوناها بالطريق!)

لا بأس أن نتأثر قليلًا بما يقولون، فليس معنى تأثرنا أننا نتعافى من أجلهم، وليس معنى تألمنا بعدم تصديقهم هو أن التعافي لعبة أخرى، ومنعطف عابر، ولكنه يعني الأمر أن كُوة

(خوف الفقد وخوف الوحدة) قد فُتِحَت لتوِّها وأخرجت هواجسنا الدفينة!

ولكننا نغامر اليوم بالإيمان، ونجازف بأن نُصدِّق أنفسنا، ونحترم عدم قدرتهم على التصديق، ونتوقف عن اللهاث وراء إقناعهم بأننا قد تغيرنا.

يقول أحدنا:

«كنت في بداية تعافيَّ وكأنني أسير بين الناس أتوخى أن أرى إن كانوا يدركون أنني قد تغيرت، فأتعرض لنظرهم، وأسعى إلى لفت انتباههم لتحولي، ويصيبني إحباط عنيف إن لم يدركوا التغيير الذي أصابني والجهد الذي بذلته.

ثم بثبات القدم في التعافي، صرت أتوقف عن (الترويج) لتعافيَّ الشخصي، وامتنعت عن تسويق إعلان «أنا قد تغيرت»، فقد تعلمت أن التعافي يتحدث عن نفسه، وأن من أدرك جنوني يومًا لن يطول الوقت حتى يناله بعضٌ من سلامي»

إن التعافي يتحدث عن نفسه.

إننا لا نحتاج إلى كل الناس جوارنا لنشعر بأننا على ما يرام، فقط بعض الأشخاص الجيدين، وكلنا يعلم أنهم هنا،

أولئك الذين يصدقوننا؛ دائرة الثقة، أو ربما مدمن آخر. هذا (الباكيدج) الذي تُسلِّمنا إليه الأقدار مع التعافي، بعض الرائعين من المرضى أمثالنا الذين يندهشون من شجاعة اعترافاتنا، ويبقون أكثر، ويلتحمون بنا أكثر حين أفصحنا عن خطايانا وقمنا بإعلان عجزنا ونيتنا للتعافي. أولئك الرائقين القلائل الذين يمكثون رغم كل شيء، بل ربما هم من استقبلونا في طريق التعافي ونحن ننزف الحيرة والتوهة خارجين للتو من نكبات القاع!

أولئك الذين يُشبعوننا بالقبول، ويسدون جوعنا للحميمية، فنشعر جوارهم بأننا كائنات مرئية حقًّا، حتى نتساءل أمام عيونهم التي لا ترجف في مواجهة خطايانا (**هل تفهم حقًّا ما أقول، إذن لماذا لا تهرب، لماذا لا تشعر بالاشمئزاز، ألا ندعو للتقزز، ألا ترانا مثيرين للشفقة!**)

ولكن شيئًا ما يخبرنا في ابتساماتهم بأنها ليست الشفقة ما تبقيهم، إنما المحبة والتعاطف، فنشعر بالامتلاء. لكن يعاودنا ذات الطمع الإدماني القديم، حين نريد المزيد من هذا، نريد اعتراف العالم بأسره أننا على ما يرام. ولكن تأبى الحياة إلا أن تمنحنا بعض الأشخاص الجيدين بالجوار.. بعض القلائل!

ولكننا بحماقاتنا وعطبنا، قد نركز على ما نفتقد.. لا ما نملك. فنركز على ما نسعى إليه من الحشود، لا على تلك

الدائرة الصغيرة من الباقين بالجوار دون طلبنا وسعينا، الذين جاؤونا كمنحة ربانية مجانية، كقدر غريب ظهر بشكل مغاير للتدبير والتخطيط الذاتي، ليكونوا بالجوار ونحن نمر بمنعطف حياتنا الأشد انحدارًا!

قد نزيح من الصورة قبولهم وتقديرهم وتشجيعهم وفخرهم، ونركز فقط على أولئك الذين يرفضوننا أو يخشوننا أو يَصِموننا أو أولئك الذين يتعللون ويرحلون!

إن إحباطنا هنا نوع من البطر، نوع من بقايا مرضنا القديم الطامع في الحشد والتجميع والوفرة.

فلنتذكر الآن ونحن نستعد لتلك الرحلة الشاقة، المفعمة بالغربة والأنس، بالوحدة والألفة معًا، أننا لا نحتاج إلى أن يقبلنا كل الناس، فذلك الاحتياج لجمعية القبول مرضٌ في أصله، وكذلك لا نحتاج أيضًا أن نتعالى على احتياجنا إلى القبول فندعي أننا نكتفي بقبولنا الذاتي فحسب فذلك مرض أيضًا.

إنما نحتاج فقط إلى بعض الأشخاص الجيدين، ثلة قليلة من الطيبين الذين لم يحاكمونا بسياطهم حين تعرينا، وإنما بقوا رغم تخبطاتنا وربما أصابتهم شظايا جنوننا يومًا.. ولكنهم قد غفروا!

ربما شخص وحيد؛ إنسان مصاب بالعجز ومحكوم المحدودية ويخطئ مثلنا.. قرر أن يقبل!

والآن بات علينا أن نخبر أنفسنا:

لقد جاءنا التعافي بغير حولٍ منا ولا قوة، وظهرت بحياتنا رسائله بلا تدبير منا،

وربما خرج علينا من يفهمنا بدون ألاعيب التحصل والاستجلاب.

لذا فمَن جاءنا بكل تلك الطرائق الغامضة ستبقيه أقدارٌ معتنية لم تلفظنا، سيلقف الرب قلوبنا التي تحركت نحوه، ويرشدها في غمرة التوهة، وعتمة الحيرة حين تظلم طرقاتنا.

فلنسترح.. ونعامل تعافينا بالتسليم كما عاملنا عجزنا من قبل.

فما جاء بلا حيلة منا.. لن يبقيه التشبث.

والسلام عليك.. يا رفيق.

«إذا لم تكن ثمة دموع لدى الكاتب،

فلن يذرف القارئ دمعًا،

وإن لم يكن ثمة دهشة لدى الكاتب،

فلن تنبت الدهشة لدى قارئه»

روبرت فروست

شكر وتقدير

بدايةً أشكر قرّاء كتبي السابقة، والذين منحوني بحفاوتهم وتقديرهم الحافز للمداومة، وجعلتني آراؤهم (وريفيوهاتهم) أستشعر الجدوى وأؤمن أن للحروف أقدارها.

وأشكر أولئك الذي أحسنوا استقبال سلسلة فهم الإدمان والتعافي على موقع (يوتيوب)، وكانت تعليقاتهم، وقصصهم، وإلهاماتهم سببًا في تبرعم المشروع وتبلور الرؤى.

وأشكر كل من شاركني قصته، أو منحني قطاعًا مستعرِضًا لأفكاره، ومن بثّ لي شجونه ذات لهفة.

وأشكر صديقي (أحمد بكر) الذي طالما يقوم دومًا بدور الرقابة السخيفة المحببة على أعمالي، فيثور لعبارة يراها ستثير جدلًا أو يساء فهمها ولا يصمت حتى أعدلها أو أمحوها، أشكر نقده اللاذع، وتصيُّده ثقيل الظل لكل ما لا يروقه، حتى صرت أتساءل: وهل يمكن أن يروقه شيئًا من عملي يومًا!

وأشكر صديقيّ (إيهاب عبد الله) و(علي أحمد) وكذلك الأستاذة (سارة سرحان) على مساعدتهم وعونهم في التدقيق اللغوي الذي تجاوز حد المراجعة الإملائية والنحوية حتى الاهتمام والانغماس في المشروع وموافاتي بإلحاح

-مؤرق أحيانًا- بأفكارهم ورؤاهم حِيال بعض المقاطع والفِكَر.

وأشكر الزميل الأديب والروائي (أحمد عبد المجيد)، الذي منح الكتاب من وقته فقرأه قراءة متأنية، مبديًا رأيه الحصيف، وملاحظاته المضيئة.

كما أشكر الناشر الكريم؛ مدير دار الرواق (أ. هاني عبد الله) على تحمله لنزعات الكُتّاب ومتطلباتهم النيّقة، وسعة صدره في الانتظار والمساجلة حتى يخرج العمل، وتوليه للكتب بتوجه المؤمن بصاحب المشروع الثقافي لا توجه رجل أعمال يرتكز حول الربح.

---

(1) تستخدم تلك الخصائص الإحدى عشرة لتشخيص تعاطي المواد المخدرة، ويتم تبديل الكلمات فيما يخص كل مادة، وقد ذكرناها هنا دون ذكر مادة بعينها، علمًا بأن إدمان الطعام وإدمان الجنس لم يتم إضافة أيهما لقائمة الإدمانات السلوكية تبعًا للدليل التشخيصي والإحصائي الخامس المُرَاجع.

(2) عبر ناقلات ومستقبلات الجابا GABA غالبًا.

(3) لم نقم أحيانًا بتصريف بعض كلمات من قبيل (لا واعي) و(وواعي) والنسبة إليهما، ليحتفظ المصطلح بفرادته الاصطلاحية في السياق.

(4) يقول الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية

(الخامس المعدل) DSM-5-TR في معرض الحديث عن اضطرابات الطعام بأنواعها الثلاثة: البوليميا وفقدان الشهية العصبي واضطراب نهم الطعام، "إن بعض المرضى بهذه الاضطرابات يظهرون أعراضًا تماثل تلك التي يصاب بها متعاطو المواد المخدرة، كاللهفة وأنماط السلوك القهري، مما يشير إلى أن العطب في الحالتين ينال من المسارات العصبية المرتبطة بالتحكم في الذات، ومراكز المكافأة"، "وأن العوامل المشتركة المؤدية إلى نشوء كلا الاضطرابين لا تزال قيد البحث"

(5) انظر دكتور مصطفى زيور (في النفس) - تعاطي الحشيش كمشكلة نفسية.

نسبة إلى أوقيانوس/أوشانوس أحد آلهة اليونان القديمة في أساطيرهم OCEANUS وكان يرى مصدر الأنهار والبحار والمسطحات المائية ومنه اشتقت كلمة المحيط OCEAN والمقصود بالوجدان الأوقيانوسي هو تلك الحالة من النشوة المستغرقة التي يتصل فيها الإنسان بالعالم ويذوب فيه ويتوقف شعوره بانفصاله الذاتي، والتي تشبه حالة الوجد الصوفي، ويستشعرها المدمن بشكل زائف في تعاطيه.

(6) هذا النوع من السلوكيات ينبع مما نسميه ميكانيزم (الفعل-الإزالة (doing-undoing وهو يعني أن يقوم المرء بفعل ينبع من رغبة، ثم يعقبه مباشرة فعل محو يعادل به الفعل الأول، وهذا الميكانيزم من أكثر الميكانيزمات شيوعًا في الوسواس القهري مثلًا وهو المرتكز الذي تقوم عليه أفعال التطهير والتنظيف والترتيب القهرية كنوع من أنواع الموازنة الرمزية للرغبات اللاواعية، أو كمحاولة تطهير مستدامة للأفكار الدخيلة والتي تثير القلق.

وإننا نجد ارتباطًا لافتًا للنظر بين السلوكيات الوسواسية وبين الإدمان، وتقاطعات واسعة بينهما، وتشابهات على مستويات عدة بين السلوك الإدماني

وما يعقبه من سلوكيات الاستحواذ العكسي من جهة وبين سلوكيات الإزالة ومحاولات عزل الرغبة والتطهر لدى الوسواسي من جهة أخرى، وكثيرًا ما نجد تزامنًا للاضطرابين معًا، مما يجعلنا نفكر عن منطلق مشترك سواء بيولوجي أو نفساني.

(7) الاعتمادية العاطفية: هي نوع خفي من الإدمان، كان يسمى قديمًا (المدمن المرافق) لأنها أول ما لوحظت كانت في زوجات المدمنين، ولكن اتضح أنها تمتد لتشمل أنواعًا أخرى من التوجهات، وهي تعني الاستمرار في علاقة بشكل استحواذي وعدم القدرة على الانفصال أو الخروج منها، وتكرار العودة رغم إيذاء الطرف الآخر، أو فشله أو كسله أو تنصله من المسؤولية أو مرضه النفسي واضطرابه الذي يعتاده ويستسلم له ولا يريد تغييره، أو إدمانه.. وهي مشمولة في حديثنا هنا، وتعامل معاملة الإدمانات، ويمكننا أن نعتبرها نوعًا من أنواع الإدمان تكون فيه المادة الإدمانية هي (شخص مضطرب) أي إننا نكون في حالة من التورط مع الشخص لا نستطيع فكاكًا من هوسنا به، أو توقفًا عن بقائنا جواره رغم كل الآثار السلبية والدمار الذي يلحق بنا جراء ذلك.

(8) ما تحدثنا عنه سابقًا (الاكتئاب الخفي) والخمول الأصلي لمسارات المكافأة في الدماغ.

(9) (سنتعرض لهذه الفكرة بتفصيل أكثر فيما بعد في فصل تحت عنوان (الإدمان خلل في الاتصال بالآخر).

(10) وتتراوح نسبة الانتحار الفعلي من 1-10% في المتوسط حسب نوع الإدمان.

(11) مشكلة مزمنة، لها جذور نفسعصبية، تظهر على هيئة آلام مزمنة

في العضلات والشعور بالإرهاق الدائم واضطرابات بالنوم.

(12) في تراث الممارسات الطبية القديمة تسربت النظرة الانتقاصية إلى المريض النفسي فكان يُرى كشخص خائر الإرادة وضعيف الهمة فنجدها عند الطبيب المؤسس إميل كريبلين، وكذلك عند النفساني الكبير يوجين بلولر الذي رأى الإدمان نوعًا من الحمق الأخلاقي Moral Idiocy وكانت هاتان النظرتان سببًا في الوصمة التي لحقت بالمرض النفسي والإدمان لسنوات طويلة، حتى بدأ العالم يتحرر منها رويدًا.

(13)Christopher V. Rowland: (Compulsive Eating and Depression)

COMPULSIVE EATING: OBESITY AND RELATED PHENOMENA, chaired by PIETRO CASTELNUOVO-TEDESCO, M. D

Held at the Fall Meeting of the American Psychoanalytic Association, New York, December 21,1985.

(14) ربما هذه إحدى آليات حدوث (نوبات الهلع) عبر التأويل السلبي المفرط للإشارات الفسيولوجية الجسدية، فيدخل الفرد في حلقة مفرغة من الخوف المؤدي إلى مزيد من الإشارات الجسمانية، فمزيد من التأويل الخاطئ المخيف، فمزيد من الخوف.. وهكذا.

(15) ستتضح تلك الرمزية خلال الصفحات القادمة.

(16) ديفيد مالان: هو باحث وعالم ومحلل نفسي بريطاني، توفي 2020عن عمر يناهز مئة عام، وهو اسم بارز في مجال العلاج النفسي الدينامي وينسب إليه ما يسمى بمثلثات مالان، والتي شكلت نواة لكثير

من التدخلات العلاجية النفسانية، المثلث الأول يسمى مثلث الصراع ويدور بين الأضلاع الثلاثة (القلق وميكانيزمات الدفاع النفسي والحفزات والمشاعر اللا وعية)، والمثلث الثاني يسمى مثلث الأشخاص ويدور بين الأضلاع الثلاثة (المعالج، والِأشخاص الحاليين في حياة المريض، والأشخاص القدامى في حياته).

(17) Malan, D. (1979). Individual psychotherapy and the science of psychodynamics. Oxford: Butterworth

Eating Disorders and Attachment: A Contemporary Psychodynamic Perspective: Giorgio A. Tasca and Louise Balfour. 2014

(18) آلية الاستدماج introjection يقوم عبرها الطفل باستدخال النماذج الوالدية أو أجزاءٍ منهما داخله، كنوع من الاحتفاظ الرمزي، أو ما يمكن أن نراه تجوزًا نوعًا من الذاكرة الخاصة غير المتعلقة بحدث بعينه، وإنما بالشخص الآخر ككل، يصبح للآخر نصبٌ تذكاريٌ داخلنا، نموذج محاكٍ أو نسخة مشابهة كبرنامج عمل داخل نفوسنا لأولئك الذين أحببناهم.

(19) (أحيانًا يكون نتيجة أن متطلبات الطفل نفسها أعلى من الإمكان)

(20) بالأخص الأم

(21) وكذلك يرى المحلل النفسي (مايكل بالينت) أن الإدمان والسلوكيات القهرية وعلى رأسها نهم الطعام وكذلك البوليميا إنما تنشأ كنوع من الدفاع النفسي (التصحيحي) لتجاوز ما أسموه بالخلل الأساسي، ومحاولة لتخفيف الضغط الناشئ عن الخطأ التكويني الأول.. وأن إدمان

الطعام هو (الحل النهمي) لمشكلة أكثر عمقًا وتجذرًا تتعلق بالعلاقة بموضوع الحب الأول.

(22) تبعًا لتشبيه المحلل النفساني الكبير مايكل بالينت.

(23) قد يتعدى التماهي مع المؤذي حد استخدام أساليبه ومنطقه في التعامل مع أنفسنا، لنبدأ في استخدامها مع من نحب، فتجدنا نتحول مع أبنائنا إلى قضاة وجلادين، ومتهكمين ساخرين، ومنتقصين نيِّقين لا شيء يعجبنا! (النيِّق هو الشخص صعب الارضاء)

(24) إن كلمة النرجسية في الحقيقة تشير إلى مرحلة طبيعية من نمونا النفسي، ومكون رئيس لدى الإنسان، حتى وإن بدأت تشير خلال الفترة السابقة إلى أحمال معنوية مستهجنة في نفوس القراء، وتثير وجدانات غير مريحة بفعل التسطيح والابتذال الذي أصاب المصطلح بحيث بات يشير فقط إلى الاضطراب والخلل، والأذى والأنانية والتلاعب.

(25) وهذا هو السبب الذي من أجله نجد الارتباط الشائع وعلاقات الحب بين (النرجسيين) من جهة وذوي اضطرابات الشخصية الحدية من جهة أخرى، فكلاهما يتجذر تثبيته في المرحلة نفسها وإن اختلفت المظهرية النهائية للأعراض تبعًا للطبيب والمحلل النفساني أوتو كيرنبرج.

(26) تبعًا للطبيب والمحلل النفساني (دونالد وينيكوت).

(27) كثيرًا ما تكون تلك الأسر تحمل مدمنًا سابقًا بالفعل، سواء ظاهر الإدمان أو يحمل شكلًا متخفيًا منه، أو شكلًا يمر من الملاحظة المجتمعية: كإدمان الطعام، أو إدمان العمل، أو إدمان الجنس.

(28) CODA: Co-Dependents Anonymous

(29) تنبني أحداث الفيلم على مذكرات كتبها الأب (ديفيد شيف) بعنوان (الفتى الجميل: رحلة أب مع إدمان ابنه) والابن (نيك شيف) بعنوان (قرصة أذن: أن تكبر في أحضان الميتأمفيتامينات).

Beautiful Boy: A Father Journey Through His Son`s Addiction, by: David Sheff

Tweak: Growing Up On Methamphetamines , by: Nic Sheff

(30) حتى هذا الانتصاب المرتبط بالإباحيات قد يتأثر بمرور الوقت.

(31) راجع الفصل الأول.

(32) فالقلق بتحفيزه لمسارات الجهاز السمبثاوي المرتبط بالخوف يصنع نوعًا من حظر الاستجابة الجنسية الطبيعية، وكأننا نمنح أذهاننا أفكار الخوف التي يترجمها الذهن لاستجابة الهرب، وكيف لأحد يهرب الآن من خطرٍ ما يقلقه أن يستجيب جنسيًا بشكل طبيعي، لذا كان الجنس مرتبطًا في الطبيعة البشرية بالتخفي والاسترخاء والظلام والأمن عن الخطر، ومخالفة هذه الطبيعة بالقلق ولو ذهنيًا يفسد الأمر بالكلية.

(33) ينبغي أن نفرق هنا بين تأثير تيتريس وبين الصور الوسواسية والأفكار الاقتحامية كجزء من اضطراب الوسواس والتي قد تصيب البعض في أثناء ممارسة الشعائر الدينية وتخيفهم ويؤولونها بخلل أخلاقي أو لوثة شيطان، وليست سوى عرض نفسي للوسواس تزول بالعلاج.

(34) Stickgold, Robert; Malia, April; Maguire, Denise; Roddenberry, David; O'Connor, Margaret (2000-10-13).

Replaying the Game: Hypnagogic Images in Normals and" Amnesics". Science. 290(5490): 350-353

(35) الذاكرة المعتادة الدلالية هي التي تجعلنا نحتفظ بالمعلومات والأحداث، وهي عرضة للفقد بإصابات الدماغ والخرف، أما الذاكرة الإجرائية فهي التي تجعلنا نحتفظ بقدراتنا على أداء المهام مثل قيادة السيارات، والقراءة والمشي وغيرها، وهي أكثر ديمومة، وأقل تعرضًا للفقد بفعل الزمن أو الإصابات.

(36) Holmes EA; James EL; Coode-Bate T; Deeprose C (2009). Bell, Vaughan, ed. "Can playing the computer game "Tetris" reduce the build-up of flashbacks for trauma? A proposal from cognitive science". PLoS ONE. 4 (1): e4153.

(37) GANDER, KASHMIRA. "Playing Tetris could help with weight loss and smokers' cravings, psychologists claim". The Independent. Retrieved 24 February 2014

(38) وخشية أن يبدو كلامنا مناقضًا للرؤية الدينية عمومًا وفي ديننا على وجه الخصوص، فإن الأمر هنا ليس على إطلاقه وإنما بخصوص الوضع الإدماني وسياقه مما يمكن رؤيته من خلال فقه الضرورات - ورخص الأمراض - وقاعدة "أخف الضررين" ولا يترك الأمر على عواهنه، وإنا نضطر لتناول الأمر هنا رغم إيماننا بالفصل الاختصاصي ولكن لتقاطعه مع تلك المساحة المشتركة بين الديني والنفساني، كما أنه تنامى إلى علمنا القليل أنه في الفقه الإسلامي هناك بعض من قالوا بالإباحة المطلقة، وبعض من قالوا بالإباحة المشروطة، وبعض من قالوا بالكراهة،

وكثيرًا ممن قالوا بالتحريم، وممن قالوا بالإباحة: ما روي عن الحسن البصري، وأبي العلاء، وعمرو بن دينار، وزياد، ومجاهد، وكذا عن ابن حزم.

وقد روي عن مجاهد الذي عاصر نفرًا من الصحابة قوله: "كانوا يأمرون بها شبانهم" ويروى عن الحسن أنه كان لا يرى بأسًا بالاستمناء، وكذا بالنص عن عمرو بن دينار. (والأمر متروك للبحث واستشارة أهل التخصص وأهل العلم، وإننا هنا إنما نتحدث تحت مظلة سياق الضرورة المرضية المتعلقة بالإدمان وفقهه ومسارات التعافي التدرجي فيه وتوفيقًا مرحليًا مع توصيات البرامج المتعلقة بالتعافي من إدمان الجنس والإباحيات وعملًا بقاعدة أخف الضررين لما نعلمه من خطر وضرر المشاهدات والممارسات الانحرافية مقارنة بالاستمناء، فنرجو ألا يُحمل حديثنا وكأنه إشارة عمومية.

(39) تختلف المعدلات من شخص لآخر ومن فئة عمرية لأخرى.

(40)SAA : SEX ADDICTS ANONYMOUS

هي زمالة من زمالات مدمني الجنس، تختلف عن زمالة SA SEXAHOLIC ANONYMOUS في مفهوم الرصانة، فالشخص هو من يحدد مفهوم رصانته في SAA وبالتالي قد يقرر البعض التوقف عن فعل ما والمواصلة في فعل آخر فلا يوجد معيارية محددة لما يجب ولا يجب فعله، أما SA فتحديد مفهوم الرصانة يتم من خلال الزمالة وبالتالي تعتبر الانتكاسات هي أي فعل جنسي سواء مع الذات أو مع آخر خارج إطار الزواج (لذا هي أكثر محافظة وأصولية وتميل إلى الطبيعة اللاهوتية) أما SAA فقد يراها البعض أكثر عملية ومناسبة لبعض الأوضاع الإدمانية الحرجة (وكلاهما بخير)، ولكن ببلادنا العربية لم تفلح تجربة SAA ولم تستمر إلا لفترة قصيرة ثم توقفت وانضوى أعضاؤها تحت مظلة SA

(41) هي حالة ذهنية ووجدانية من الاستغراق والاتصال بالملكة

الإبداعية، يتحدث عنها المبدعون ويتمنون لو امتلكوا التحكم فيها، كانوا يسمونها قديمًا (شيطان الشعر) أو (الإلهام)، وكثيرًا ما تحمل مزيجًا من الانسجام والألم والمشاعر المختلطة، وكثيرًا ما ينساق البعض للمخدرات أو السلوكيات الإدمانية ابتغاء الدخول إليها أو المكوث فيها أو الحصول على لحظات أكثر عمقًا منها أو حتى لتخفيف الألم المرتبط بها.

(42) فالبنية الإدمانية نفسيًا هي بنية صراعية بالأساس.

(43) Hungry / Angry / Lonely / Tired

يجمعها الاختصار: H.A.L.T

(44) يمكننا أن نقول إن معظم أعراض الانسحاب تختفي خلال الأشهر الثلاثة الأولى، وإن حدثت أعراض أخرى بعدها فنراها من خلال كونها المشاعر الأولية العائدة التي شرحناها من قبل لا أعراض الانسحاب.

(45) وأحب أن أضيف نوعًا رابعًا من العودة نسميها (السقطات) وهي تلك الممارسات التي تأتي بعد معدل دوري من التوقف، وهي جزء من عملية الإدمان نفسها ولا يعتبر التوقف قبلها من التعافي لأنه جزء من الدورة الإدمانية نفسها، كأن يكون معدل الشخص في تناوله لمادة مخدرة هي قرص كل يومين، فذانك اليومان بعد التناول لا يعتبران نوعًا من التوقف أو التعافي إنما جزء من المعدل والدورة الإدمانية الخاصة به، والتناول بعدهما لا يعد انتكاسة بل هي شكل من التعاطي المعتاد، لهذا لم نذكرها في الأنواع المساقة بالأعلى.

وإذا كانت معدلات الشخص أكثر تباعدًا زاد احتمال توهمنا لتلك الفترات بين نوبات التعاطي باعتبارها فترات من الامتناع أو التعافي.

(46) نؤكد على فكرة (يبدأ المخ في إعادة تكوين المسارات الجديدة

للتعافي خلال ثلاثة أشهر) وذلك تصحيحًا للخطأ الشائع بأن التعافي يستغرق 90 يومًا، نعم التسعون يومًا الأولى هي الأهم لاحتشاد أعراض الانسحاب فيها، وبداية إعادة التأهيل وتشكيل المسارات الجديدة، ولكنها ليست التعافي برمته، وهدف التسعين ليس هو الهدف الأسمى للتعافى وإن كان حافزًا مهمًا جدًا، ولكن الهدف الأساسي هو (اليوم)، أن يخلو يومي من التعاطي أو ممارسة السلوك الإدماني، وبالتدريج ستتغير حياتي برمتها، وسينصلح التكوين المعطوب في عقلي، تختلف المدة المطلوبة لذلك بناء على نوع الإدمان، والسن في بدء الممارسة، ومدة الممارسة، وشدتها، والبذل الذي يبذله الشخص من أجل تعافيه.

(47) Refractory Period

(48) قد اختصرت في هذا الكتاب مراحل التعافي من الإساءات، ولم أركز عليها رغم فداحة تلك الخطوة في التعافي من الإدمان وأهمية التحرر من إساءات الماضي في التعافي، وذلك لأنها موجودة بتفصيل أكثر في كتاباتي السابقة وبالأخص (أبي الذي أكره) فيمكنك العودة إليه لمزيد من التفاصيل حيالها.

(49) إن وافقت هذه المراحل الامتناع التام عن الممارسة، فإن مرحلة اليأس توافق مرحلة الكمون flatline التي يصفها المتعافون من إدمان الجنس والإباحيات، حيث يفقدون الرغبة الجنسية بشكل مؤقت، بل إن بعضهم ليصيبه ما يخاله انكماش عابر في القضيب، وشعور بالخمول الجسدي، الذي سريعًا ما يزول إن لم يعده الهلع من فقد قدرته الجنسية إلى الإدمان مرة أخرى.

(50) والمقصود بالقوة العظمى هنا هي كل ما نتوجه إليه أو نقصده في محاولة منا لتجاوز الذات، للاتصال بما هو أعلى وأبعد من وجودنا

الضيق (متسامٍ/ ترانسنتدنتالي Transcendental)، قد تختلف من شخص لآخر، ولكنها لا تغيب عن توجهنا، ممثلًا في المعنى، والقيمة، والقضية، والمبدأ، والفن، والروحانية، والمجموعة، والانتماء، والدين، والله، وغيرها.

(51) التمثيل النفسي لله لا يساوي التصور الاعتقادي أو الديني عنه، فالتمثيل النفسي هو ذلك الموقع الذي نقرأ منه العلاقة بالله، ونلوثها بوجدانات دخيلة ورؤى خفية تتسرب لتشوب المعتقد، وتنبثق دومًا من علاقاتنا الأولى بالأب والأم ومصادر السلطة، فقد تكون عقيدتنا سليمة ولا تشوبها شائبة، ولكن تمثيلنا النفسي شائه ومضطرب!

(52) هذه التقسيمات مستوحاة من أفكار باتريك كارينز الطبيب النفساني المتخصص في برامج علاج مدمني الجنس والاعتمادية العاطفية عن تصورات المدمنين وتمثيلاتهم الداخلية عن قوتهم العظمى، بالخطوة الثانية من عمله في الخطوات الاثني عشرة لزمالات المدمنين في كتابه (الطريق اللطيف) The Gentle Path

(53) ونؤكد أننا لا نتحدث هنا عن الله كما في الاعتقاد الديني، حاشاه وسبحانه وتعالى عن مثل تلك الصفات، وإنما نتحدث عن تمثيلاتنا النفسية لله المستمدة من تجاربنا مع الآباء والأمهات والمعلمين، وهي تصورات نفسية يشترك فيها الناس على اختلاف دياناتهم، وتصوراتهم، ومعتقداتهم.

(54) تحيرت كثيرًا وأرهقتني كتابة هذا الجزء، ولكنني بما أني قد حاولت في هذا الكتاب أن أتناول الإدمان من حيث هو مرض متغلغل بطيات وجودنا؛ عقليًا ونفسيًا وبدنيًا وروحيًا، فقررت أن أفرد مساحة للحديث عن المساحة الروحية في التعافي، وقد استعنت فيها بتجارب

المدمنين في زمالات المدمنين المجهولين بأنواعها، ومبادئهم الروحية في التعافي، وربما استأنست في ذلك ولم أعده غريبًا لما مال إليه بعض النفسانيين مثل كارل جوستاف يونج، وابراهام مازلو في مرحلته الأخيرة، وما رآه أريك فروم ورولو ماي وكارل ياسبرز ووليم جيمس وغيرهم من كبار النفسانيين، من اعتبار التجربة الروحية كإحدى محددات النمو النفسي.

لذا فإنني في هذا الطرح لا أعتمد على نظرة نفسانية بالأساس، قدر اعتمادي على محاولة متواضعة لمد الحديث التأملي ليشمل خطابًا آخر موجودًا بالفعل وقائمًا في أروقة التعافي والمتعافين، قد رأيت أن إغفاله سيمثل نقصًا عميقًا في كتابٍ للتأملات التي تخص موضوع الإدمان، ولكن في الوقت نفسه اضطررت لأن أجعل الكلام (روحيًا وليس دينيًا) قدر استطاعتي مرتكزًا على المشترك البشري لا خصوصية دينية للكاتب، لعل المرء يجد فيه عونًا ومساعدة، مهما كانت انتماءاته الدينية أو المذهبية أو تفضيلاته وخياراته الثقافية، فخذ منه ما ينفعك.

(55) الكوجيتو الديكارتي (أنا أفكر.. إذًا أنا موجود)

(56) العقل لغويًا يعني الربط والإحكام، ويشير لمعاني التحكم.

(57) "إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم"

(58) المقصود أن يعلق الله عمله بالتغيير حتى يتخذ المرء القرار ويبدأ في العمل، وليس مقصودًا غياب القدرة، حاشاه.

(59) السالب بمعنى المنفعل والمستقبل ولا تحمل أي دلالة انتقاصية.

(60) لاحظ أن القبول والاستقبال لهما جذر لغوي واحد

(61) ما يسمى في التصور الديني الأخذ بالأسباب

(62) الجدل هو التضفير: استخدام حبلين لصناعة أقوى، ومنها اشتقت جدائل الشعر، أو الضفائر لأنها تتكون من مجموعتين من خُصَل الشعر المتضافرة لصناعة ما يشبه الحبل المضفر منهما.

(63) I'm ..., Grateful alcoholic

هي الكلمات التي يبدأ بها المشارك في الزمالات مشاركته معرفًا نفسه ومعلنًا كونه مدمنًا وممتنًا لإدمانه، ثم يبدأ في المشاركة

(64) من الوعود الاثني عشر لزمالات المدمنين المجهولين

(65) يمكننا استخدام التدوين الإلكتروني على الهاتف أو الحاسب، إن كان الشخص يفضله أو يعتبره أكثر أمانًا وأقدر على الحفاظ على خصوصيته، وهناك كثير من التطبيقات الالكترونية المختصة بمتابعة العادات Habit Tracking

(66) اكتشف جيمس بينيبيكر James W. Pennebaker من جامعة تكساس، وجوشوا سميث من جامعة سيراكيوز "نيويورك" أن الكتابة عن المشاعر والضغوط يمكن أن تدعم وظائف جهاز المناعة في المرضى الميؤوس من شفائهم التام كما في حالة أزمات الربو الشعبي العنيفة، والإيدز، والأمراض الروماتيزمية. وقد نشر جوشوا سميث خلاصة أبحاثه في عام 1998 في مجلة المشورة وعلم النفس الاكلينيكي المجلد 66 العدد الأول.

وفي دراسة استثنائية نشرت في Journal of the American Medical Association (Vol. 281, No. 14) أجريت على مرضى بأزمات الربو

والروماتويد، طلب من مجموعة منهم الكتابة عن أمر يشغلهم ويؤرقهم، ومجموعة أخرى تكتب عن أمور عادية، لمدة ثلاثة أيام متتالية ولعشرين دقيقة يوميًا فقط؛ وقد وُجِد أن المجموعة التي كتبت عن الأمور المؤرقة قد أبدت تحسنًا ملحوظًا وموضوعيًا بقياسات طبية ومعملية في أعراضها المرضية الجسدية، لذا خلصت الدراسة للعبارة التالية "إن **الكتابة قد منعت حالتهم أن تسوء أكثر، وهو ما قد كان متوقعًا لأمثالهم، بل وجعلتهم يتحسنون بشكل ملحوظ**"

(67) Mirror Neurons العصيبات المرآوية

شبكة من الخلايا العصبية لها خصيصة أنها تنشط ويمكن إدراك نشاطها الكهربي والكيميائي في حالة مشاهدة شخص آخر يقوم بفعل معين، تمامًا كنشاطها فيما لو كان الشخص نفسه هو من يقوم بهذا الفعل، وكأنها تحاكيه، أو وكأنها لا تفرق بين قيامي بالفعل وقيام شخص آخر بهذا الفعل، وبالتالي يمكن أن نرى لها دورًا في عملية التعاطف، وتفهم ما يمر به شخص آخر، كأن تتيبس عضلاتك منقبضة إن شاهدت شخصًا يجرح إصبعه أو يتذوق مذاقًا حامضًا. وكذلك يمكن أن نتفهم لها دورًا في عملية الاستثارة الإدمانية كحنين شخص توقف عن التدخين إلى سيجارة بمجرد رؤيته مشهدًا سينمائيًا يدخل فيه البطل سيجارة. وهذه الخلايا المرآوية تبين لنا مدى التأثر الداخلي بالمحيط الخارجي وكيف يمكن للداخل محاكاة الخارج بشكل قد يجاوز الإدراك الواعي.

(68) أحد التعبيرات الشائعة في زمالات المدمنين، وتعني ترتيب الملفات الداخلية العالقة داخلنا، وتنظيم أفكارنا وتغيير توجهاتنا، وإعادة هيكلة ماضينا بتحمل المسؤولية عن أفعالنا وتقديم التعويضات والإصلاحات عما ألحقناه من ضرر لأنفسنا وللآخرين.

(69) بشكل غير وسواسي ولا كمالي، فكثير منا لديه قابلية للكمالية

الوسواسية وللهوس بالنظام (لذا فأولئك يتعاملون مع تلك التوجيهات بحذر).

(70) نقترح دومًا الحضور في الزمالات المختلفة، وهي نوعُ خاص من مجموعات الدعم المجانية المنتشرة حول العالم، يمكنك البحث عن الزمالة الملائمة لك عبر الإنترنت، والدخول لموقعها الإلكتروني، ثم الذهاب إلى خانة (اجتماعات)، والوصول إلى اجتماع قريب من مدينة إقامتك، أو الحضور عن بُعد (أونلاين). وكثير منها بالفعل موجودون في بلادنا العربية.

يوجد كثير من الزمالات نذكر منها أمثالًا لا حصرًا: زمالة مدمني الجنس المجهولين S.A، زمالة الاعتماديين العاطفيين المجهولين CODA، زمالة المدمنين المجهولين (المخدرات) N.A، زمالة الكحوليين المجهولين A.A، زمالة الناجين من العائلات المعطوبة أو عائلات الكحوليين A.C.A، زمالة نهمي الطعام المجهولين O.A، وجميعها تعتمد برنامج الاثنا عشر خطوة Step Programs-12.

(71) قد تحتاج إلى الإجابة على الأسئلة في كراسة منفصلة أو عبر برامج التدوين الإلكتروني لضيق المساحات أو حفاظًا على خصوصيتك.

(72) Gearhardt, A.N., Corbin, W.R., & Brownell, K.D. (2009). Preliminary validation of the Yale Food Addiction Scale. Appetite, 52, 430-436.

(73) للتسهيل فقط ونظرًا لتعقد عملية تصحيح المقياس بالنسبة لغير المختصين يمكنك اعتبار ما هو أقل من 25 (لا يوجد) ومن 25-40 نهم بسيط، 40 -55 متوسط الشدة، وأكثر من 55 شدة عالية.

(74) يمكنك تصوير هذا الجدول وغيره من جداول التدريبات والمتابعة عدة نسخ، أو عمل مثيله ومتابعة الذات كل أسبوع حيال مدى تحقق الحميمية

(75) مقتبس من مقياس الارتباط لدى البالغين - ترجمة وتصرف

ولكن قد تكون الكتابة عن هذه الأمور مؤلمة بالنسبة للبعض، وقد تكون محفزة لاستدعاء الصدمات التي لم تداوى للبعض، لذا إن شعرت بالانزعاج يمكنك التوقف والاعتناء بذاتك، وممارسة التجذر الآني الذي سبق وتحدثنا عنه من قبل، والمتابعة في وقت لاحق.

(76) ترجمة بتصرف للمقابلة التشخيصية لملاحظة الجسد